Quién es quién en frutas de temporada

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
ISSN 0185-8874

Noviembre 2000 • Número 285 • México • $15.00

¿Cuáles son los *condones* más seguros?

Conozca el condón femenino

La calidad de monitores para computadora

Alimentación durante la menopausia

¡Actualice su computadora!

PROFECO le invita a visitar su página: profeco.gob.mx

Radio
Revista del Consumidor

Lunes

- Durango, Dgo., 06:15, 06:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 6:25 XECAV / 1470 FM
- Durango, Dgo., 6:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Durango, Dgo., 7:10 XEDU / 860 FM
- León, Gto., 20:00 XHVLO / 101.5 FM
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XEGNK / 1370 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XENU / 1550 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XEK / 960 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XEWL / 1090 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XHNLO / 97.1 FM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XHNK / 99.3 FM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XENLT / 94.1 FM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XEBK / 95.7 FM y 1340 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XEAS / 101.5 FM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XHAS / 1410 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XEFE / 790 AM*
- Nuevo Laredo, Tamps., horario nocturno, XENLT / 1000 AM*

Se transmiten de lunes a domingo (consultar programación local)

Martes

- Durango, Dgo., 06:15, 06:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 06:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Durango, Dgo., 07:10 XEDU / 860 FM
- León, Gto., 20:00 XHVLO / 101.5 FM

Miércoles

- Durango, Dgo., 06:15, 6:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 06:25 XECAV / 1470 FM
- Durango, Dgo., 06:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Durango, Dgo., 07:10 XEDU / 860 FM
- Durango, Dgo., 09:40 XEDGO / 760 AM y 103.7 FM
- Morelia, Mich., 18:00 XELQ / 990 AM
- León, Gto., 20:00 XHVLO / 101.5 FM

Jueves

- Durango, Dgo., 06:15, 06:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 06:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Durango, Dgo., 12:40 XEDGO / 760 AM y 103.7 FM
- Durango, Dgo., 17:30 XEDU / 860 AM
- León, Gto., 20:00 XHVLO / 101.5 FM
- León, Gto., 21:30 XHSO / 99.9 FM

Viernes

- Durango, Dgo., 06:15, 06:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 06:25 XECAV / 1470 FM
- Durango, Dgo., 06:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Durango, Dgo., 16:55 XEDGO / 760 AM y 103.7 FM
- León, Gto., 20:00 XHVLO / 101.5 FM
- León, Gto., 16:30 XHLG / 98.3 FM

Sábado

- Durango, Dgo., 6:15, 6:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 6:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Durango, Dgo., 9:10 XEDGO / 760 AM y 103.7 FM
- León, Gto., 19:00 XHPQ / 97.5 FM
- León, Gto., 19:00 XEXF / 1140 AM
- León, Gto., 19:00 XERZ / 1000 AM
- León, Gto., 24:00 XEACN / 910 AM
- León, Gto., 23:57 XERW / 1390 AM

Domingo

- Durango, Dgo., 6:15, 6:45, 21:45, 23:45 XEE / 590 AM y 105.3 FM
- Durango, Dgo., 6:45, 17:00 y 22:30 XESRD / 500 AM
- Morelia, Mich., 9:00 XEI / 1400 AM
- Morelia, Mich., 11:00 XEREL / 15.50 AM

T.V.
Revista del Consumidor

Lunes

- Canal 2 / 19:30 a 20:00 en Morelia, Mich.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.

Martes

- Canal 12 / 15:30 a 16:00 en Durango, Dgo.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.

Miércoles

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.

Jueves

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.
- Canal 13 / 12:00 a 12:30 en Morelia, Mich.

Viernes

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.

Sábado

- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.
- Canal 57 / 12:00 a 12:30 en Nuevo Laredo, Tamps.
- Canal 4 / 13:00 A 13:30 en León, Gto.
- Canal 2 / 17:30 a 18:00 en Nuevo Laredo, Tamps.

Domingo

- Canal 11 / 7:30 a 8:00 en León, Gto.
- Canal 12 / 10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30 en Durango, Dgo.

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza
Lorena M. Romo Maldonado
Eduardo Alfredo Mena Pérez
Yureli Cacho Carranza

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres
Francisco Gutiérrez Canto

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

e-mail
rconsumidor@mexico.com

Editorial

¡Para servirle a usted!

El ser humano, en su continuo proceso de evolución, va incorporando todos los avances, producto de su inquietud por investigar, describir e inventar. Cada paso, para bien o para mal, repercute en el consumo y como consecuencia en el confort, las formas de pensamiento, la comunicación, la salud y el ambiente.

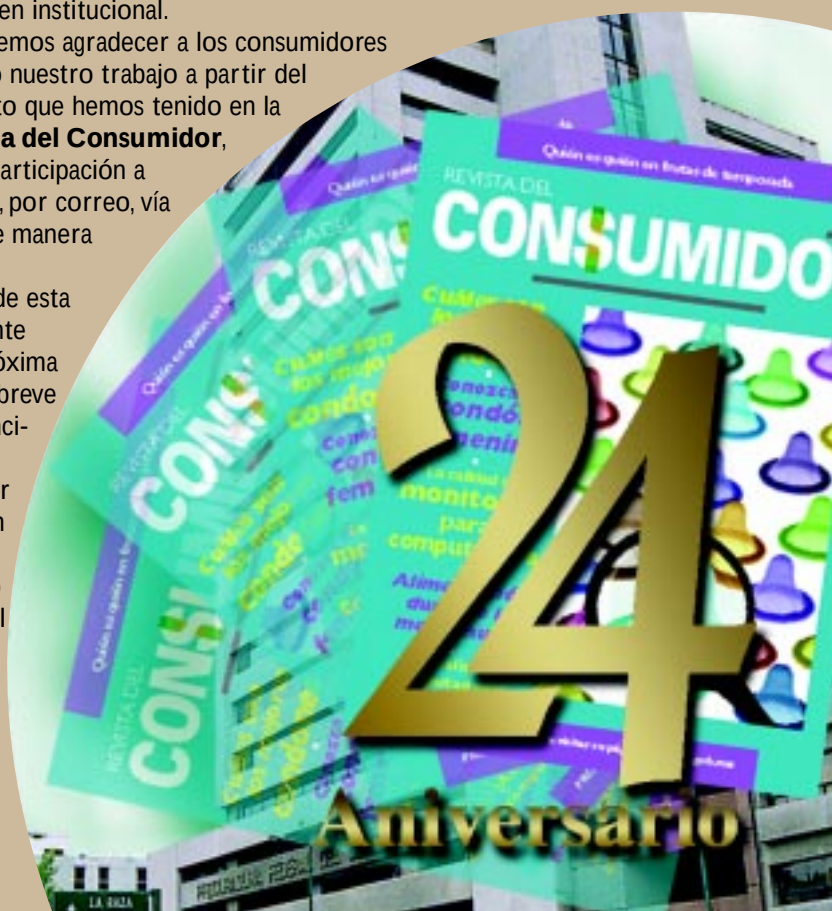
En la **Revista del Consumidor** se reflejan las inquietudes de quienes participamos en su elaboración, pero principalmente de los consumidores que nos dan su punto de vista a través de las encuestas que realizamos periódicamente, con la intención de estar a la vanguardia y proporcionarles información oportuna, así como atender sus necesidades y preocupaciones actuales.

En 24 años de existencia, que precisamente cumplimos en esta edición, esta publicación ha tenido diversos ciclos, pero un solo objetivo: servir a los consumidores reflexivos, que son nuestros lectores.

En este sexenio que concluye han estado a la cabeza de la institución notables servidores públicos, como Fernando Lerdo de Tejada, que con un enfoque visionario, le imprimió una marca indeleble, dando un fuerte y renovador impulso a las tareas de educación e información al consumidor; le siguió Roberto Campa Cifrián, que de forma entusiasta las reforzó, trabajando activamente para modernizar las estructuras existentes; y finalmente Eduardo G. Almeyda Armenta, quién con su capacidad de análisis y gran interés por elevar la calidad de los servicios brindó el apoyo para dar la continuidad a las tareas que se venían realizando para consolidar la imagen institucional.

Ante todo queremos agradecer a los consumidores que han reforzado nuestro trabajo a partir del notable incremento que hemos tenido en la venta de la **Revista del Consumidor**, así como con su participación a través de Internet, por correo, vía telefónica, fax y de manera personal.

Como colofón de esta etapa, en la presente edición y en la próxima presentamos una breve síntesis de las principales acciones llevadas a cabo por nuestra institución durante este ciclo, las que han tenido como propósito el beneficio de la población consumidora mexicana, de la cual todos formamos parte.



Sumario

Noviembre 2000 • Núm. 285

Miscelánea del consumo 3

PROFECO en acción 6
- Qué hacemos en PROFECO por usted

Derechos de los consumidores 12
- Aguinaldo

Quién es quién en los precios 13
- Frutas de temporada
- Canasta básica en Zacatecas

Yo consumidor 19

Antes de contratar 22
- Seguros para preservar la salud

Qué hay detrás de... 25
- CURP
- Actualice su PC
- Cines de lujo

Por su salud 34
- Alergias

¡Sáquele provecho! 38
- Focos, lámparas y series luminosas

Alimentación y nutrición 53
- Menopausia y nutrición
- Zinc
- Mitos y realidades de la carne roja

Cómo comprar 58
- Calabaza de Castilla
- Mandarina

Consumo ingenio 59
- Repujado

Los pequeños consumidores 72

Buzón del consumidor 79

Reporte especial 43
- Calidad de condones

Bajo la lupa 62
- Calidad de monitores

Tecnologías domésticas y platillos sabios en páginas centrales ¡coleccionables!

Cierres peligrosos

La empresa norteamericana **Nordstrom Inc.** fabricó y puso a la venta un modelo de sudaderas para bebé con una etiqueta colgante que dice «Baby N» o «N Kids»; las prendas tienen un cierre que va desde el cuello hasta la mitad frontal, el cual incluye un herraje en forma de corazón; las tallas que se comercializaron van de los seis a los 16 meses.

El problema que presentan es que el herraje se desprende fácilmente, lo que representa un peligro para los niños porque pueden llevárselo a la boca y atragantarse, como le ocurrió a un niño que sufrió lesiones leves en la garganta.

El boletín *Noticias de la Comisión de Seguridad de Productos de los Estados Unidos (CPSC)*, correspondiente al periodo enero-abril del 2000, emitido por la Subsecretaría de Comercio Interior, informó que a través de diferentes medios de comunicación se recomendó a los compradores de estas prendas devolverlas al establecimiento donde las adquirieron para que les reembolsen su dinero.

En México se comercializan prendas de vestir que presentan riesgos similares: ponga mucha atención al elegir la ropa y asegúrese de que no incluya este tipo de cierre u otros parecidos.

Efectos dañinos del fluoruro

Los fabricantes de pastas dentales y enjuagues bucales adicionan **fluoruro** a sus productos con el fin de prevenir la aparición de caries, sobre todo en los niños.

Esta medida ha generado resultados exitosos, pero es indispensable -advierten los dentistas- que las pastas se empleen correctamente, especialmente entre los menores de cinco años, pues al lavarse los dientes los pequeños no se enjuagan bien la boca e incluso, debido a su agradable olor y sabor, se comen el dentífrico. Dicha práctica no daña el estómago, pero puede manchar los dientes, incluso aquellos que aún se encuentran en el interior de la encía.

La cirujano dentista Ma. Teresa de Jesús Zaragoza Meneses, investigadora y académica de la Universidad Nacional Autónoma de México, señala que nuestro organismo requiere la ingesta diaria de cierta cantidad de flúor para fortalecer y proteger los dientes contra la caries. Cabe señalar que dicha dosis se encuentra en la sal de mesa -yodada o fluorada- que consumimos diariamente.

Por ello, si el dentífrico se usa correctamente **no es indispensable adquirir otro tipo de productos que contengan fluoruro, a menos que el médico lo prescriba**, como gotas, pastillas o tabletas, ya que se corre el riesgo de saturar al organismo y perjudicar la dentadura de sus hijos.

No olvide los riesgos de la automedicación, y recuerde que es importante visitar a su dentista cuando menos una vez al año.

¡Cuidado con el consumo de alcohol!

Si usted gusta de ingerir bebidas alcohólicas debe tomar en consideración las graves consecuencias físicas, psicológicas, sociales y económicas que esto le puede ocasionar, como cirrosis hepática, trastornos mentales, accidentes de tránsito, problemas familiares o laborales que pueden culminar en la pérdida de su empleo y, peor aún, de su familia.

Generalmente, las personas que no logran controlar su manera de beber atraviesan por dos etapas: son capaces de tomar grandes cantidades de alcohol sin que «se les suba» o, por el contrario, puede bastarles «un solo trago» para embriagarse.

Los alcohólicos se sitúan en tres fases:

Primera fase: experimentan sentimientos de culpa por beber, pero su ingestión de alcohol es cada vez más frecuente. Se prometen a sí mismos y a los demás dejar la bebida. En ocasiones llegan a tener lagunas mentales, mayor irritabilidad y cambios de personalidad apenas perceptibles.

Segunda fase: se caracteriza porque necesitan beber diariamente, comienzan a ingerir alcohol de manera solitaria y, aunque resulta evidente, niegan o tratan de ocultar a los demás su alcoholismo.

Tercera y última etapa: es la más difícil, el alcohólico «toca fondo». Va quedándose solo porque tanto él como sus familiares y amigos deciden alejarse. Su personalidad cambia drásticamente y empieza a tener alucinaciones. La mayor parte del tiempo está bajo los efectos del alcohol y, por lo tanto, no se alimenta bien y padece desnutrición y debilidad.

El consumo desmedido de alcohol puede destruir por completo la vida de quien lo ingiere y de sus allegados.

Si sabe de alguien o usted mismo necesita ayuda puede llamar al:

-Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic): 55-24-79-72

-Centro de Ayuda al Alcohólico y a su Familia: 57-02-07-38

-Centro de Referencia sobre Adicciones: 55-34-78-91, ext. 134.

-Oficina Intergrupal de Grupos 24 Horas de Alcohólicos Anónimos y Terapia Intensiva: 57-01-22-58, o bien, acuda a la **Unidad Médica Familiar** más cercana a su domicilio.

¡Más consumidores en la web!

Los avances tecnológicos han traído consigo un acelerado crecimiento del número de usuarios de Internet. Una prueba de ello son las estadísticas recabadas por la firma norteamericana **Emarketer** -empresa dedicada al análisis de noticias e información relacionadas con el comercio electrónico-, la cual afirma que durante este año, el número de usuarios de la red en América Latina ascenderá a 8 millones 700 mil, cifra que irá aumentando hasta que, dentro de tres años, haya 29 millones de «navegantes».

Por supuesto, estos datos representan sólo el 5 por ciento del total de usuarios de la red a nivel mundial, el cual se estima que para el año 2003 será de 372 millones de personas.

Emarketer señala que actualmente, la base de usuarios en América Latina es ya lo suficientemente grande como para crear un mercado electrónico lucrativo. Dicha afirmación se basa en los ingresos que se han captado, los cuales -se calcula- alcanzarán los 3 mil 200 millones de dólares aproximadamente durante este año.

En lo que a nuestro país se refiere se estima que existe 1 millón 530 mil 701 usuarios de Internet. De esta cifra, la iniciativa privada es la que mayor número de cibernautas aporta a la red; le sigue el sector educativo y las instituciones oficiales, y en último lugar se ubican los particulares. Se calcula que para el año 2003 habrá 3 millones 689 mil 329 usuarios de Internet en México.

¡Para no gastar de más en diciembre!

Para la mayoría de la población, el significado de ahorrar consiste en gastar menos en divertirse o comer fuera de casa, para destinar ese dinero al pago de servicios como el gas y la luz, que son compromisos inevitables. Sin embargo, las estadísticas demuestran que el aguinaldo se invierte principalmente en fiestas y regalos de fin de año, pues vivimos inmersos en una sociedad de consumo en la que la mayor parte de las actividades busca satisfacer no sólo nuestras necesidades básicas sino también las psicológicas, estéticas, e incluso filosóficas: consumo, luego existo.

Una forma de consumir razonablemente durante este fin de año es no dejarse avasallar por las campañas publicitarias. Lo invitamos a tomar una actitud crítica y reflexiva: establezca junto con su familia cuáles son los gastos más apremiantes y no altere su presupuesto. Si es posible, compre los regalos con anticipación y/o los ingredientes de su cena navideña que pueda conservar en su despensa. Diga **no** a los «compromisos decembrinos», como intercambio de regalos, rifas, sorteos, venta de artículos en abonos, comidas y brindis.

Cuando vaya a realizar sus compras -y esto es válido para cualquier época del año- considere las siguientes recomendaciones: lleve siempre su lista de compras. No se deje llevar por las ofertas, promociones y ventas especiales. Compare precios y llévese lo que realmente necesita. Su familia y su bolsillo se lo agradecerán.

Fuente: Dirección General de Organización de Consumidores, PROFECO.

Una década sin polio

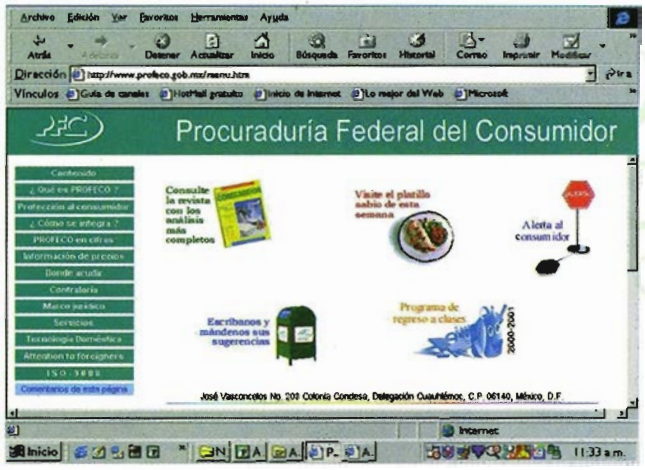
En nuestro país, este año conmemoramos diez años de no presentar casos de poliomielitis. La Secretaría de Salud (SS) asegura que este logro se debe a la participación de la población en las campañas de vacunación. La SS informó que durante la Segunda Semana Nacional de Salud 2000 se aplicaron 11 millones de vacunas antipoliomielíticas y casi 3 millones de otro tipo de vacunas, por ejemplo, contra el sarampión y la rubéola, las cuales se administraron al personal de salud.

Precisamente el pasado 16 de octubre arrancó la 3ª Semana Nacional de Salud, cuya actividad central será la aplicación de vacunas Triple viral y Toxoide tetánico diftérico a los escolares, así como de las vacunas contra el sarampión y la rubéola a todo el personal del sistema nacional educativo, estudiantes de secundaria y de preparatoria.

Qué hacemos en PROFECO por usted

Primera parte

La razón de ser de PROFECO es el servicio, y brindarlo con calidad y calidez es el reto constante de nuestro quehacer, por lo que siempre buscamos incorporar procesos de modernización que permitan lograr este objetivo. En esta edición y en la próxima presentaremos una síntesis de las principales acciones llevadas a cabo por esta institución durante el ciclo que concluye, lo invitamos a conocerlas y a ¡sacarle provecho! a este trabajo que hacemos por usted.



Atención a sus denuncias

Uno de los servicios más importantes de PROFECO consiste en atender y resolver satisfactoriamente los problemas y las quejas que los consumidores nos plantean, ya sea en torno a las anomalías sobre la contratación de un servicio, o bien, respecto de las deficiencias que presentan los productos que se comercializan en el mercado, lo que constituye un perjuicio a su bolsillo y a sus derechos.

Hasta hace algunos años enfrentábamos serias dificultades para recibir las numerosas inconformidades que los consumidores presentaban y, peor aún, no podíamos responder pronta y satisfactoriamente, lo que provocaba demoras tediosas y una profunda frustración por parte del público.

Hoy en día hemos diversificado y automatizado la atención a las quejas: usted puede presentar su inconformidad desde la comodidad de su hogar u oficina, ya sea a través del Teléfono del Consumidor -lada sin costo 01-800-903-13-00, o bien, al 55-68-87-22 o al 52-11-64-14-; también puede llamar al Fax del Consumidor al 52-11-15-37, ¡y hasta por Internet! Para ello basta con entrar al espacio de «Quejas» de la página electrónica de PROFECO: www.profeco.gob.mx

Estas prácticas opciones nos han permitido recibir alrededor de 10 millones de llamadas durante los últimos seis años.

Presentar su queja y solucionar sus problemas es más rápido y sencillo gracias al novedoso servicio de conciliación inmediata.

La conciliación inmediata que brindamos puede realizarse a domicilio: al presentar su queja en la oficina más cercana a su domicilio, un representante de esta Procuraduría lo acompaña para ayudarle a resolver el motivo de la querella entre el proveedor y usted, o bien, si plantea su inconformidad vía telefónica, fax o correo electrónico recibirá, por el mismo medio, una pronta respuesta a su problema.

En materia de quejas y conciliación merece destacarse la atención al consumidor rural, a través de brigadas itinerantes destinadas a proporcionar asesoría legal y soluciones concretas a los problemas específicos que enfrentan los habitantes de las regiones rurales o marginadas. Atendemos ya a 2 mil 428 municipios.

El servicio de conciliación inmediata ha logrado resolver el 85 por ciento de los asuntos que los consumidores nos plantean, mientras que la modalidad de conciliación personal ha resuelto el 93 por ciento de los casos que recibe, lo cual implicó una recuperación económica de 3 mil 747 millones 387 mil 419 pesos en favor del consumidor.

Estos servicios forman parte del Sistema de Atención a Consumidores, Información y Denuncia (SACID) y del Sistema Integral de Seguimiento y Estadística de Quejas (SISEQ), pero sobre todo es una respuesta directa para usted que requiere una atención sencilla, rápida y eficaz, ¡aprovéchela!

Conozca a los malos proveedores

¿Cuántas veces antes de adquirir un bien se ha preguntado si la empresa es formal y confiable? ¿Se ha llevado sorpresas desagradables por no saber con certeza quién es el proveedor y cuál es realmente la calidad del servicio que ofrece?

Debido a las numerosas reclamaciones que los consumidores presentan en contra de proveedores incumplidos o deshonestos, en 1996 se convocó a 14 de los proveedores que generaban el mayor número de quejas, a fin de exigirles que atendieran dichas inconformidades de manera ágil y plena. Esta experiencia dio origen a la creación del Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios (Promecabise).

Durante el primer año de operación de este programa hubo una reducción de 20 mil quejas respecto del número promedio que se recibía, mientras que el índice de solución se incrementó 17 puntos, es decir, su efectividad pasó del 73 al 90 por ciento. Actualmente el Promecabise se ocupa de aquellos proveedores que tengan más de diez quejas en su contra, por lo que de enero a la fecha se han llevado a cabo pláticas con 598 proveedores de bienes y prestadores de servicios para exigirles que corrijan sus deficiencias y resuelvan los problemas que el consumidor denunció ante PROFECO. Los consumidores pueden solicitar información acerca del comportamiento comercial de la empresa con la cual piensan hacer trato, o bien, pueden consultar la «Lista Negra» de las empresas más demandadas. Para informarse al respecto llame al Teléfono del Consumidor.

¡Organícese y beneficiese!

PROFECO promueve la organización de los consumidores como una estrategia para que la población haga valer sus derechos o intercambie experiencias para encontrar la forma adecuada de aprovechar sus ingresos.

Usted puede organizarse con sus vecinos, familiares, amigos y compañeros de trabajo para que, de manera voluntaria y democrática, participen en la protección y defensa de sus intereses, así como en la elección de sus representantes. La atención y asesoría periódicas que reciben de nuestra parte son totalmente gratuitas.

A través de las delegaciones ubicadas en todo el país, nuestra institución promueve y apoya la constitución de organizaciones de consumidores, proporcionándoles capacitación y asesoría a través de pláticas, conferencias, talleres o cursos acerca de temas relacionados con la educación para el consumo, como alimentación, salud y tecnologías domésticas, entre otros. Además les brinda información sobre los derechos de los consumidores, los índices de precios de diversos productos, y cómo realizar compras en común.

Asimismo se les invita a asistir a diversos eventos, como el «Primer Encuentro Nacional de Organizaciones de Consumidores», realizado en San Luis Potosí en 1995; el foro «El consumidor al final de milenio», con el cual celebramos nuestro XX aniversario en febrero de 1996; el «Encuentro Regional sobre Consumo Sustentable», en 1998; el «Foro Mundial de los Derechos del Consumidor», que se llevó a cabo en la ciudad de México en 1999; y el foro internacional «El consumidor frente al siglo XXI», el cual se celebró en marzo del 2000 como parte de los festejos del Día Mundial del Consumidor.

El número de organizaciones de consumidores registradas en nuestro Padrón Nacional ha ido creciendo en los últimos años, lo cual refleja el interés de la población. En 1995 se tenían registradas 2 mil 583 organizaciones, mientras que para mediados del año 2000 se trabaja con 5 mil 804. Durante este periodo se les han brindado 116 mil 614 asesorías, así como 284 mil 812 reuniones de capacitación.

Si está interesado en conocer más acerca de este servicio que le brinda PROFECO y desea formar parte del movimiento organizado de consumidores, acuda a la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio o comuníquese al Fax o al Teléfono del Consumidor mencionados anteriormente.

Me informo, luego consumo

La calidad y el precio son los dos factores que un buen consumidor siempre debe tomar en cuenta antes de adquirir un bien o un servicio. Aunque el precio de un artículo se observa a simple vista, la calidad no se identifica fácilmente. Pero, ¿qué se puede hacer?

Para investigar y evaluar la calidad de los principales productos que hoy se comercializan en nuestro mercado, el Laboratorio de Pruebas efectúa análisis científicos -cuenta con la certificación oficial para 262 pruebas en diferentes áreas- sobre aquellos productos que, previo estudio de mercado, o bien, por medio de llamadas telefónicas y cartas, el consumidor mexicano solicita o son de interés coyuntural.

Durante los últimos seis años se han analizado 111 mil 786 productos distintos -sin contar los análisis a bebidas alcohólicas-, lo cual significó la aplicación de 858 mil 571 pruebas, cuyos resultados han sido divulgados a través de nuestros programas de radio y televisión, y en la **Revista del Consumidor**, en la que hemos publicado 159 estudios de calidad sobre cerca de 140 rubros de productos.

El beneficio de realizar y publicar dichos estudios de calidad es doble: por una parte informa y orienta el criterio de elección con base en información objetiva y específica sobre la calidad de los bienes que se ofrecen en el mercado, y por otra elevar la calidad de los productos para que sean altamente competitivos en el mercado internacional; incluso algunos fabricantes se acercan voluntariamente al Laboratorio para solicitar un análisis -financiado por ellos mismos- para constatar si sus productos cumplen con la calidad y las normas correspondientes.

Los rubros de productos que más han captado la atención de los consumidores son los alimentos y las bebidas industrializadas.

A propósito de la creciente comercialización de las aguas purificadas y envasadas en el mercado nacional, se consideró pertinente ponerlas bajo la lupa, a fin de conocer la calidad sanitaria con que se elaboran y ofrecen al consumidor.

Este producto ha sido analizado en cuatro ocasiones. En los años de 1994 y 1995 se realizaron dos estudios sobre agua envasada en presentación de litro y medio y un galón; el primer año se incluyeron 46 de las principales marcas que se comercializaban en el mercado nacional, sin embargo, el siguiente año la muestra se incrementó a 310. En 1997 y 1998 se realizaron dos estudios sobre agua envasada en garrafón. Dichos análisis incluyeron 305 y 400 marcas respectivamente, y se consideraron muestras de varias ciudades de la República Mexicana, además se incluyó el estudio de algunas variantes del producto, como aguas bajas en sales y minerales naturales.

La evolución de los resultados obtenidos a lo largo de estos cuatro estudios ha sido favorable porque un gran número de marcas mejoró su calificación y el número de evaluaciones satisfactorias se incrementó, incluidas las de 100 puntos.

En cuanto a las marcas de aguas envasadas que presentaron graves deficiencias sanitarias, actuamos de inmediato: se retiraron del mercado y se sancionó a los proveedores involucrados.

Otro caso interesante es el de la leche industrializada, un producto imprescindible cuya oferta en el mercado se ha ampliado al grado de que, en medio del alud de marcas, los consumidores desconocemos cuál es la más conveniente.

Este producto fue puesto por primera vez bajo la lupa de nuestro Laboratorio en 1996. En aquella ocasión el estudio incluyó 137 de las principales marcas de leche en el mercado, correspondientes a 16 tipos diferentes -pasteurizada, descremada, preferente, semidescremada, etcétera-, de las cuales 121 se elaboraban en México y 16 eran de importación.

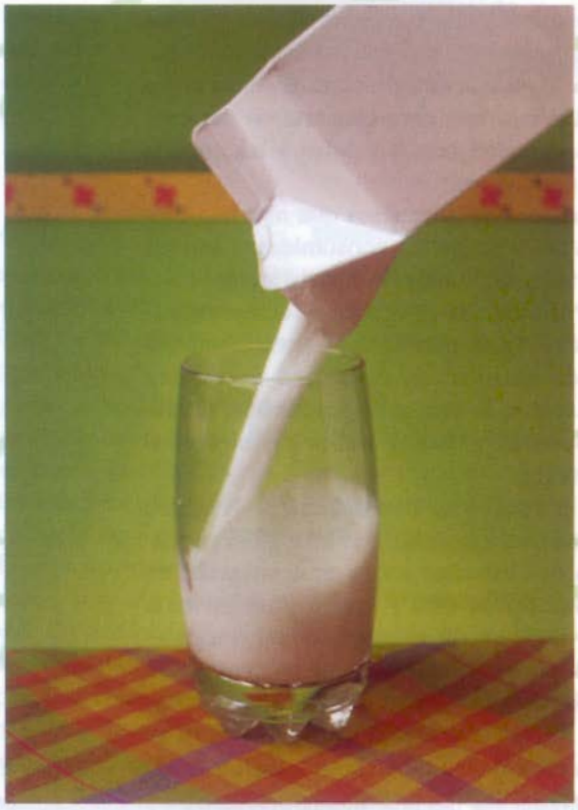
Los resultados obtenidos señalaron que 46 marcas presentaban serias deficiencias, por lo que no aprobaron la suficiencia de calidad, ¡incluso hubo una marca nacional que sólo alcanzó 23 puntos!

El siguiente estudio sobre leche industrializada -publicado en abril de 1997- mostró una mejoría importante, pues sólo una de las marcas analizadas no aprobó la evaluación; asimismo, la mayoría de las marcas analizadas en el primer estudio incrementó su calificación.

En el estudio más reciente -publicado en junio de 1999- aumentó considerablemente el número de marcas de leche -se incluyeron 163, correspondientes a 21 tipos de leche-, lo cual es un claro ejemplo de cómo ha crecido la presencia de este producto en nuestro mercado. En este caso, 18 marcas no aprobaron el análisis de laboratorio -destaca una marca nacional que sólo obtuvo 15 puntos. Cabe señalar que las irregularidades iban desde la incongruencia entre la información presentada en la etiqueta del producto y sus características reales -en muchos casos, por ejemplo, no cumplían con los ingredientes que declaraban o se excedían en el contenido de coliformes totales, lo cual implica graves riesgos para la salud del consumidor-, hasta aquellos casos en los que el producto en cuestión sólo era una imitación de leche.

Por lo anterior, estos productos fueron inmovilizados y las plantas industriales donde se elaboraban se clausuraron, obligando a los responsables a regularizarlos. La Secofi emitió una disposición para obligar a los fabricantes, envasadores, importadores y comercializadores de leche, a someter a verificación la veracidad de la información que sus productos ostentan en las etiquetas y/o envases, lo que se traduce en un mayor control y seguridad en beneficio del consumidor.

El Laboratorio analizó las fórmulas para lactantes y niños de corta edad, las leches en polvo y las saborizadas, las cuales obtuvieron resultados satisfactorios.

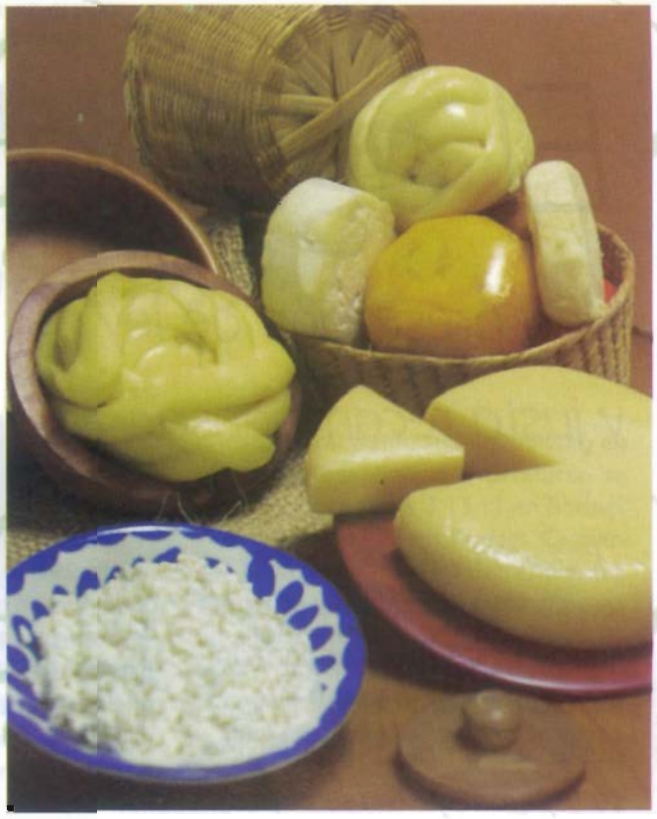


En este recuento sobre alimentos y bebidas industrializadas merece una mención el caso de las bebidas alcohólicas, en el que se detectaron serias irregularidades en la elaboración y calidad de estos productos, cuya adulteración constituye un riesgo a la salud de los consumidores. Se comprobó que todas las bebidas alcohólicas provenientes del mercado informal eran falsas, pues estaban preparadas a partir de mezclas de alcohol, agua y colorantes.

Con base en esos resultados se prohibió la comercialización de los productos que incumplen la normatividad correspondiente; sólo aquellos que corrigieron sus deficiencias obtuvieron permiso para comercializarse nuevamente y el resto fue destruido.

Otro de los estudios que llamó la atención fue el de quesos -que permitió saber que en realidad muchos de ellos ¡sólo eran imitaciones!-; el de pescados y mariscos enlatados -que demostró que varios productos contenían materia extraña, mientras que en otros casos el contenido no correspondía con lo indicado en la etiqueta-; se analizaron las harinas para hot cakes, y las de maíz, trigo y arroz; bebidas hidratantes y para deportistas; cereales para el desayuno; pasta para sopas; yogures; aceites comestibles; verduras y frutas enlatadas; café soluble; salsas y aderezos; alimento para gatos y perros; cajetas; gelatinas y flanes; frijol, arroz y lenteja; helados; pan de caja; y embutidos.

Cabe destacar que la finalidad de la verificación y vigilancia es establecer medidas correctivas que eleven la calidad de los productos.



Si desea conocer la evaluación de calidad de los productos mencionados, lo invitamos a leer esta publicación o a consultar la página electrónica de PROFECO. O bien, acuda a la delegación de PROFECO más cercana a su localidad; para obtener más información comuníquese al 01-800-888-46-36 lada sin costo, o al 52-11-61-51 y 56-11-75-23 en la ciudad de México.

Lo invitamos a leer la segunda y última parte en nuestra próxima edición de diciembre para que sepa qué estamos haciendo para servirle mejor.

El aguinaldo

Una prestación de ley y justa recompensa

Prácticamente, noviembre representa el inicio de la recta final; en este mes comienzan los planes para celebrar las fiestas de fin de año. Además se espera la justa recompensa a los esfuerzos laborales realizados durante el año, ¡el aguinaldo!

Todos los trabajadores tienen derecho a recibir el aguinaldo, sin que exista limitación alguna relacionada con la modalidad o tipo de contrato celebrado entre el trabajador y el patrón.

Asimismo, la Ley Federal del Trabajo establece en su artículo 87 que los patrones tienen la obligación de otorgar esta prestación.

A continuación le presentamos diez aspectos básicos que es importante que conozca, a fin de que se informe cuál es el monto que, de acuerdo con la ley, debe recibir.

1. Si usted laboró durante un año, el patrón deberá proporcionarle, como mínimo y antes del 20 de diciembre, 15 días del salario vigente al día de la entrega del aguinaldo. Los trabajadores que no cumplan con un año de servicio tienen derecho a recibir la parte proporcional del aguinaldo de acuerdo con el tiempo laborado.

2. Para los trabajadores con salario tabulado o fijo, el aguinaldo deberá calcularse con base en el salario vigente al momento del pago.

3. Cuando el salario sea variable, es decir, una paga fija más destajo, comisiones o incentivos, la estimación del aguinaldo se realizará de acuerdo con el promedio de percepciones obtenidas por el trabajador.

4. En el caso de los salarios cotizados por unidad de obra o variable, el aguinaldo se otorgará tomando como salario diario base el promedio de las percepciones obtenidas durante los 30 días anteriores a la fecha de pago de dicha prestación.

5. Los trabajadores contratados para labores de temporada tendrán derecho, al término de ésta, a la parte proporcional del aguinaldo, considerando el periodo laborado.

6. A excepción de los trabajadores al servicio del Estado -a quienes se otorga el aguinaldo en dos partes, la primera en diciembre y la segunda en enero- y a lo establecido en algunos contratos colectivos en los que el pago se pacta de modo diferente, es improcedente dividir la entrega del aguinaldo.

7. Quienes se retiren voluntaria o involuntariamente de sus funciones laborales antes del día 20 de diciembre, tienen derecho a recibir la parte proporcional considerando el periodo que trabajaron.

En estos casos se divide el número de días transcurridos del 1° de enero a la fecha de separación, entre los 365 días del año, la proporción resultante se multiplica por el número de días (15) de aguinaldo establecido en la ley; el resultado será la parte proporcional a pagar.

8. Si el trabajador es víctima de un accidente de trabajo, se le debe considerar como trabajador en activo durante el lapso de su incapacidad, por lo que tiene derecho a recibir su aguinaldo. El mismo criterio se aplica a las trabajadoras en periodo pre y postnatal.

9. Todos los patrones o empresas tienen la obligación de pagar el aguinaldo.

10. Finalmente, el aguinaldo debe ser pagado en moneda de curso legal, en días y horas hábiles. No son válidas como forma de pago vales, mercancías, fichas u otros medios con los que se pretenda sustituir la moneda.

Eduardo Mena

Fuente: Congreso del Trabajo.

Frutas de temporada: ¿dónde comprarlas?

Los precios de las frutas que se presentan a continuación fueron observados por PROFECO durante los pasados tres años, y se encontró que se venden a un precio menor durante los últimos meses del año, especialmente en noviembre. Nuestro objetivo es recordarle que los productos de temporada son los más baratos.

Como podrá observar, los precios de la mayoría de estas frutas inician su descenso en septiembre o en octubre, aunque hay otros que se abaratan a más tardar en noviembre. De lo que sí puede estar seguro es de que son los costos más bajos del año.

En las siguientes gráficas se muestra información mensual de las tres cadenas comerciales que vendieron estos productos a menor precio, así como la que los vendió más caro, tomando como criterio para la elección de estas tiendas los precios observados durante la primera semana de octubre*. De esta forma el lector se dará cuenta tanto de la diferencia entre los precios de una cadena comercial y otra, como de su tendencia a la baja en los últimos meses.

Guayaba

• *La guayaba generalmente se vende a precio bajo de septiembre a diciembre*

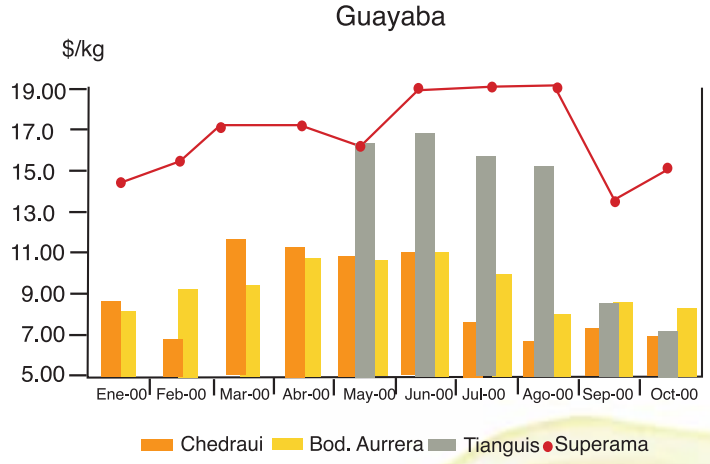
La gráfica muestra bajas generalizadas en el precio a partir de julio del presente año. Como se puede observar, en octubre Chedraui registró el precio promedio más barato, que fue de $ 6.83 por kilogramo, mientras que la cadena de tiendas Superama mostró el precio máximo ($ 14.49), por lo que su ahorro pudo ser de $ 7.66.

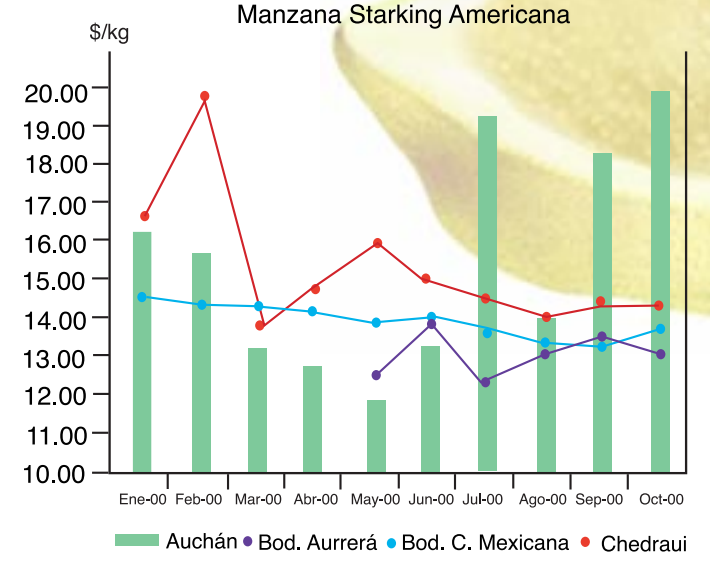
Manzana

• *Se ha observado que en el último trimestre del año, la manzana se encuentra a menor precio que en el resto de los meses*

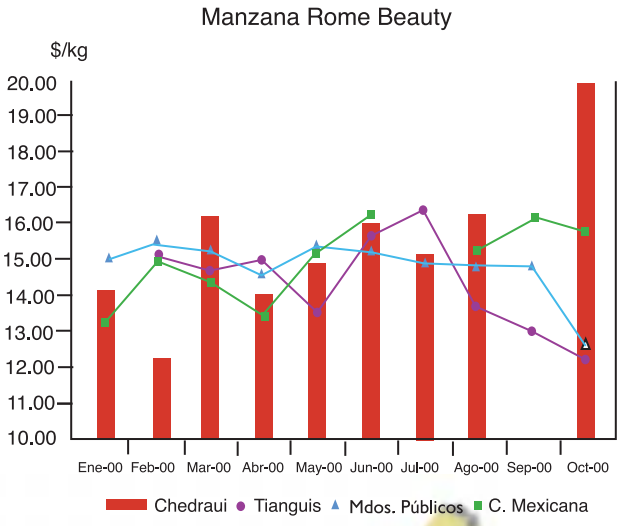
Después de los niveles observados al iniciar el año, el precio de la manzana Starking americana disminuyó paulatinamente en la mayoría de los establecimientos, alcanzando su nivel mínimo en octubre y noviembre. El producto se vendió en octubre a $ 13.11 en Bodega Aurrera, a $ 13.86 en Bodega Comercial Mexicana y a $ 14.35 en Chedraui; con estos precios usted pudo obtener un ahorro máximo por kilogramo de $ 6.79 al comparar el precio mínimo con el de Auchán ($ 19.90).

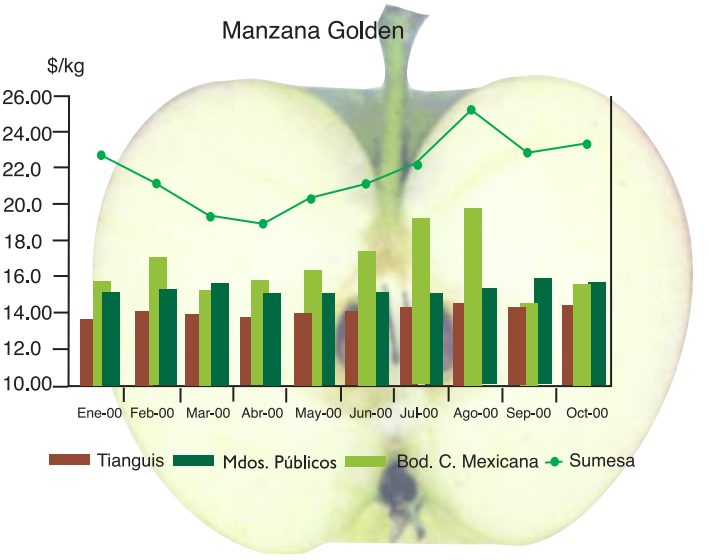
En el caso del kilogramo de manzana





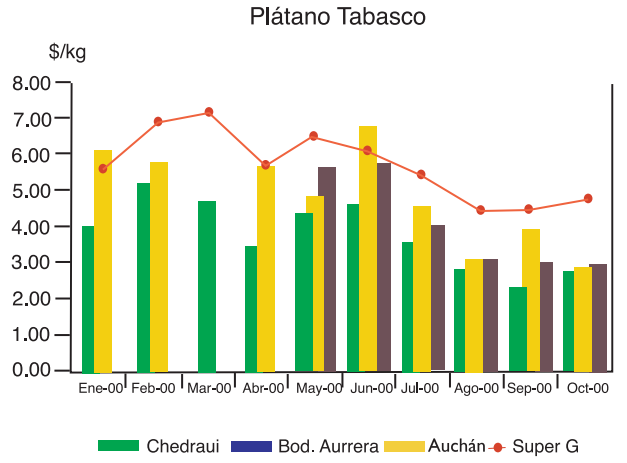
** El análisis se hizo utilizando información del programa ¿Quién es quién en los precios?, del 3 de enero al 4 de octubre del 2000.*





Rome Beauty, el precio fue relativamente estable de febrero a julio, y posteriormente descendió. Los últimos precios disponibles ubicaron como las mejores opciones de compra a los tianguis ($ 12.33), mercados públicos ($ 12.80) y a Comercial Mexicana ($ 15.70), con ahorros respectivos de $ 7.67, $ 7.20 y $ 4.30, comparados con la cadena que vendió más caro, que en este caso fue Chedraui ($ 20.00).

Para la manzana Golden, los precios muestran un comportamiento ascendente de enero a agosto, iniciándose el descenso a partir de septiembre. Los establecimientos que ofrecieron esta variedad al menor precio durante octubre fueron los tianguis ($ 14.27), Bodega Comercial Mexicana ($ 15.29) y los mercados públicos ($ 15.32). El correspondiente ahorro contra el precio de Sumesa ($ 23.35) fue de $ 9.08, $ 8.06 y $ 8.03 por kilogramo.

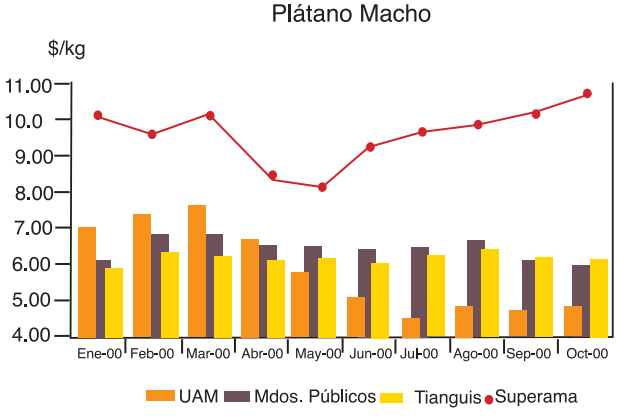


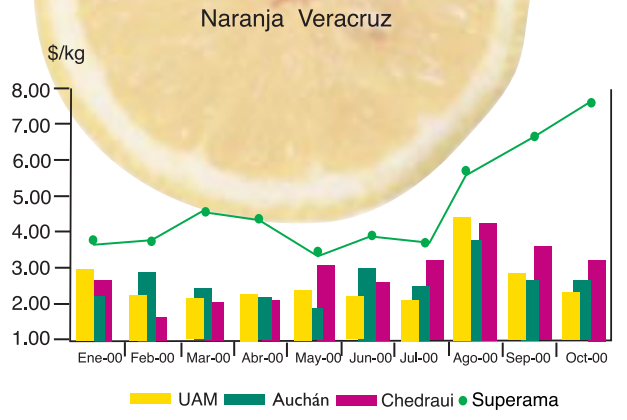
Plátano

• *Las variedades Tabasco y Macho se encuentran baratas de agosto a diciembre*

El precio del kilogramo de plátano Tabasco mostró tendencia a la baja desde julio del año en curso, vendiéndose en octubre a $ 2.79 en Chedraui, $ 2.90 en Auchán y a $ 2.96 en Bodega Aurrera; al comparar el precio de $ 4.73 de Super G, se encontraron ahorros del 37 al 41 por ciento, que expresados en pesos fueron de $ 1.94, $ 1.83 y $ 1.77, respectivamente.

El precio del kilogramo de plátano Macho es relativamente menor en el segundo semestre del año. En octubre los establecimientos con el precio más bajo fueron las tiendas UAM ($ 4.83), mercados públicos ($ 5.99) y tianguis ($ 6.05); el precio máximo se encontró en las tiendas Superama ($ 10.78), por lo que se pudo obtener un ahorro de hasta $ 5.95 (55.2%).



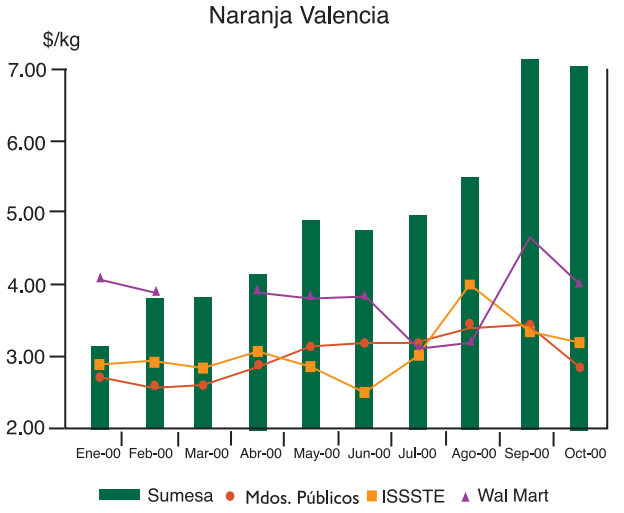


Naranja

• *Los precios más bajos para la naranja se encuentran desde noviembre hasta el mes de mayo*

Ambas variedades de naranja mostraron una tendencia al alza en sus precios hasta el mes de agosto, comenzando a descender en septiembre.

El kilogramo de naranjaValencia se vendió en octubre a $ 2.76 en mercados públicos, a $ 3.25 en las tiendas ISSSTE y a $ 3.90 en Wal Mart, que contra el precio de $ 7.21 de Sumesa significó ahorros de $ 4.45, $ 3.96 y $ 3.31. En cuanto a la naranja Veracruz, los últimos precios disponibles fueron de $ 2.41 en la UAM, $ 2.70 en Auchan y $ 3.13 en Chedraui, que comparados con el precio mayor de $ 7.54 en Superama, representaron ahorros de $ 5.13, $ 4.84 y $ 4.41.



Aguacate y toronja

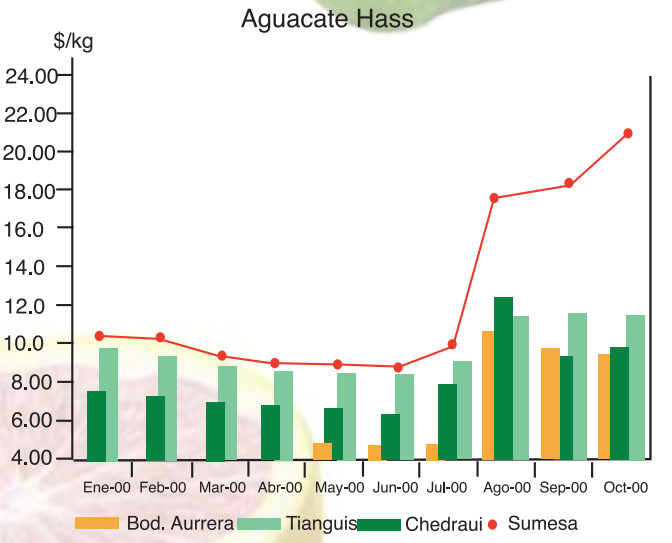
• *Estos productos se venden más baratos en noviembre y en diciembre*

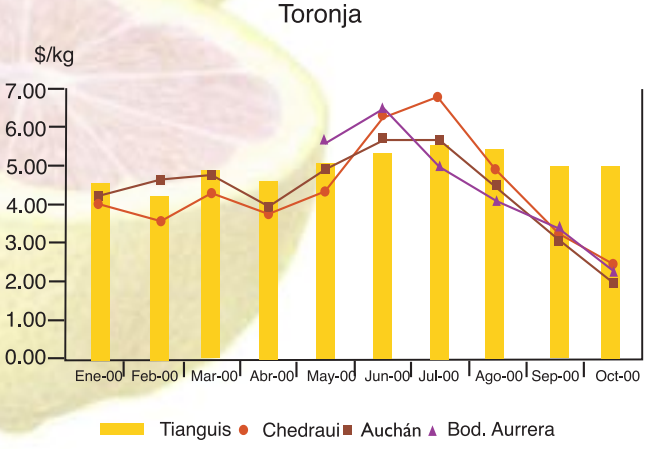
En el caso del aguacate Hass, el precio comienza a descender a partir de septiembre. Las tiendas que vendieron más barato este producto en octubre fueron Bodega Aurrera, cuyo precio fue de $ 9.55, Chedraui, con un precio de $ 9.77 y los tianguis, que lo vendieron a $ 11.67. Contra el precio más alto ($ 22.85), encontrado en Sumesa, estas opciones se tradujeron en ahorros de $ 13.30, $ 13.08 y $ 11.18.

Por último, el precio de la toronja presentó un incremento hasta el mes de julio, iniciando su descenso a partir de agosto. Este producto se vendió más caro en los tianguis ($ 4.95), en tanto que las tiendas que vendieron más barato fueron Auchán ($ 1.90), Chedraui ($ 2.46) y Bodega Aurrera ($ 2.56), cotizaciones que representaron ahorros de $ 3.05, $ 2.49 y $ 2.39 por kilogramo, respectivamente.

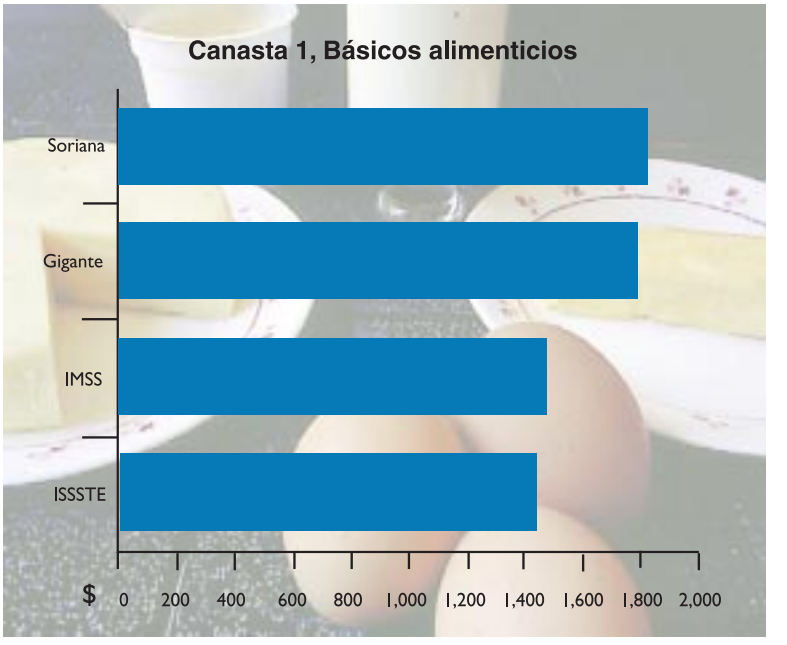
Se puede concluir que los establecimientos que por lo general vendieron a menor precio las frutas de temporada fueron Chedraui, Bodega Aurrera y los tianguis, que en general representan una buena opción de compra.

Aunque sólo incluimos frutas en el presente estudio, lo invitamos a que realice este mismo ejercicio comparativo en todos aquellos productos que consume, con el fin de identificar los que bajan de precio en esta temporada, así como los establecimientos que ofrecen los mejores precios, lo cual se traduce en importantes beneficios para el presupuesto familiar. Por ello le sugerimos que nos consulte antes de realizar sus compras, a través de los Teléfonos del Consumidor (55-68-87-22 y 52-11-64-14) o de la publicación semanal *¿Quién es quién en los precios? Guía para comprar más barato*. ¡Infórmese y ahorre!





¿Vive en Zacatecas? ¡Ahorre más consultando nuestros precios!



Usted, que vive en Zacatecas, seguramente ha visitado las tiendas de autoservicio de la ciudad y tiene preferencia por alguna en particular. Pero ¿es su tienda favorita la que actualmente ofrece los mejores precios?

Para responder a esta pregunta se integraron cuatro grupos de productos (básicos alimenticios, hortifrutícolas, de limpieza del hogar e higiene personal, y medicamentos)[1], que denominaremos «canastas», y se comparó su costo total entre las diferentes cadenas comerciales de la ciudad[2]. Los resultados se presentan a continuación, mostrando el ahorro que puede obtener al comprar en los establecimientos que ofrecen los precios más bajos.

• *Básicos alimenticios*

Para los productos básicos alimenticios se seleccionaron 91 artículos que se comercializan en las cuatro cadenas más importantes de esta ciudad, destacando margarina, aceitunas, pasta para sopa, vinagre, sal molida, jamón, chocolate en tableta, chiles en lata y galletas populares, por la diferencia entre el precio mínimo y el máximo (véase gráfica de la Canasta 1).

* El costo promedio más bajo para los artículos seleccionados ($ 1,466.78) se registró en la cadena de tiendas del ISSSTE, lo cual representó un ahorro de $ 360.79 (19.7%) respecto al precio observado en Soriana ($ 1,827.57).

* Otras buenas opciones de compra fueron las tiendas del IMSS, en donde el costo de la canasta fue de $ 1,506.71, representando un ahorro de $ 320.86 (17.6%) contra el precio más alto.

1 Para la elaboración del presente estudio se utilizaron los precios recabados por el programa ¿Quién es quién en los precios? en septiembre del 2000.

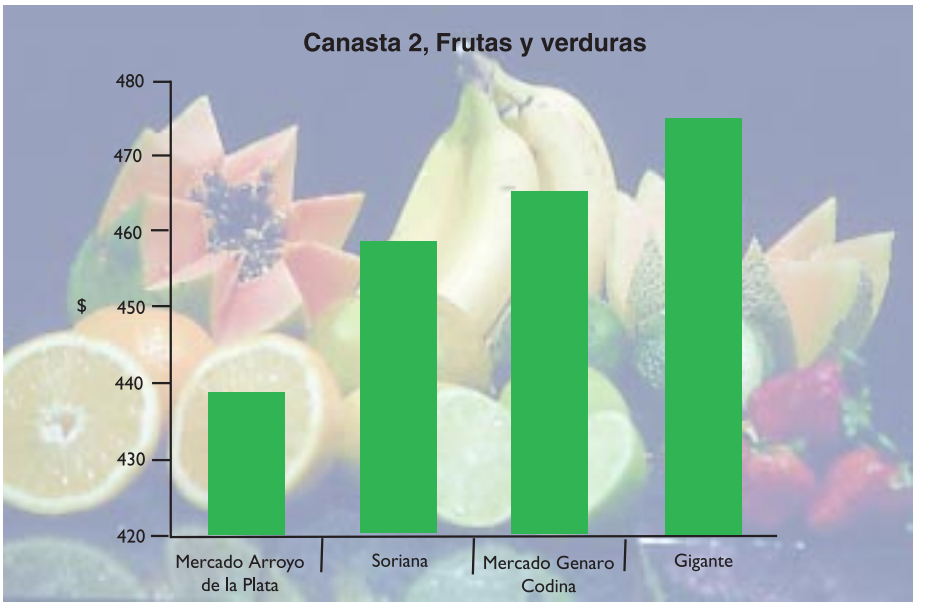
2 Las canastas se integraron con productos presentes en todas las cadenas comerciales.

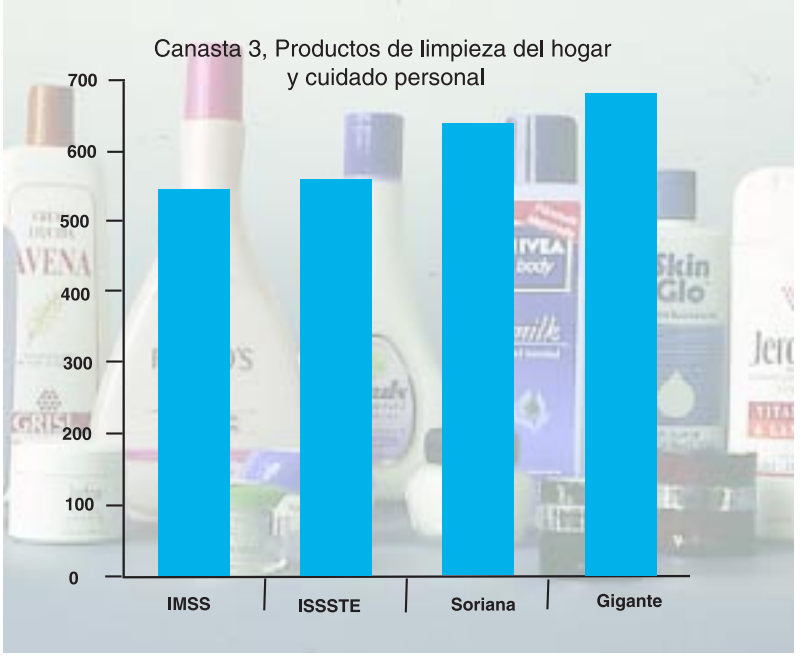
• *Frutas y verduras*

Es probable que usted adquiera estos productos en mercados públicos, por lo que dichos establecimientos fueron incluidos entre las opciones de compra. De cuatro sitios que registraron precios para 41 frutas y hortalizas se observó un posible ahorro de entre $ 35.49 y $ 9.74, dependiendo del lugar de compra (véase gráfica de la Canasta 2).

• El Mercado Arroyo de la Plata registró el menor costo para este grupo de productos ($ 439.58), mientras que el más alto se observó en la cadena de tiendas Gigante ($ 475.10), lo que significó un ahorro de $35.49 (7.5%) al comprar en la primera opción.

• Por su parte, Soriana y el Mercado Genaro Codina mostraron niveles intermedios de precios, siendo el precio de sus canastas de $ 458.17 y $ 465.33, respectivamente; es decir, era posible obtener ahorros de $ 16.90 (3.6%) y $ 9.74 (2.1%).





• *Productos de limpieza del hogar y cuidado personal*

El comparativo se realizó con precios de cuatro cadenas comerciales; en esta canasta se incluyeron 21 productos: shampoo, suavizante para ropa, limpiador líquido para piso, detergente, desodorantes, etcétera (véase gráfica de la Canasta 3).

* El menor precio ($ 558.72) se encontró en las tiendas del IMSS, donde se pudo obtener un ahorro máximo de $ 132.01 (19.1%), contra la opción más cara ($ 690.73) encontrada en Gigante.

* La segunda mejor opción de compra fueron las tiendas del ISSSTE, con un ahorro de $ 130.03 (18.8%).

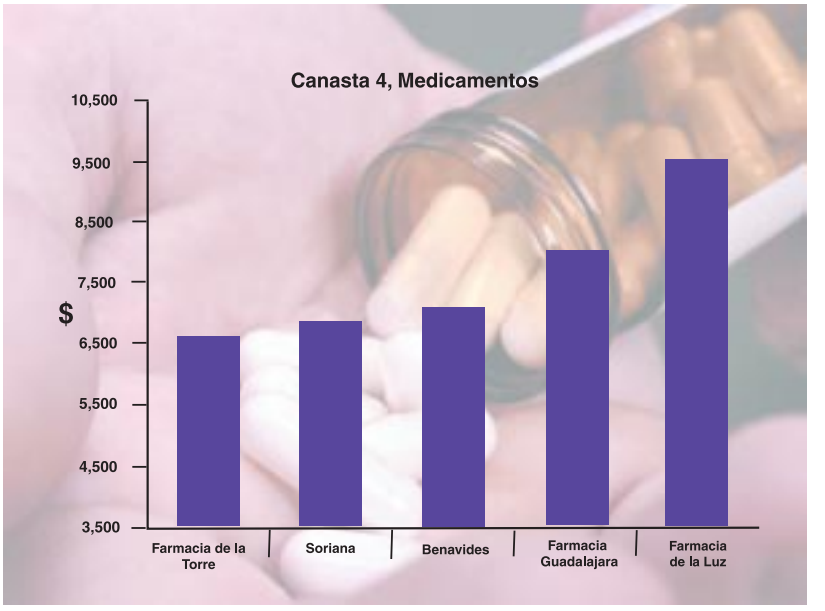
• *Medicamentos*

Para darnos una idea de las diferencias de precio existentes entre farmacias se integró una canasta de 97 medicamentos, encontrados en cinco establecimientos de la ciudad, los cuales se muestran en la gráfica de la Canasta 4.

• El precio más bajo ($ 6,830.40), se encontró en la Farmacia de la Torre, con un ahorro de $ 2,976.43 (30.4%) comparado con el precio más alto encontrado en Farmacia de la Luz ($ 9,806.8).

• Otras buenas opciones fueron las farmacias Soriana y Benavides, que ofrecieron la canasta a $ 7,094.45 y $ 7,391.23, respectivamente, lo que significó ahorros de $ 2,712.38 (27.7%) y $ 2,415.60 (24.6%).

Así que, tanto en Zacatecas como en otras ciudades donde ya se cuenta con el programa ¿Quién es quién en los precios?, le recomendamos consultar el Teléfono del Consumidor de la Delegación PROFECO para obtener precios actualizados no sólo de estos productos, sino de aparatos electrodomésticos, juguetes, adornos y alimentos navideños, pescados y mariscos , así como artículos escolares.



¡No olvide comparar antes de comprar!

Ciudad	Teléfono del Consumidor	Ciudad	Teléfono del Consumidor
Aguascalientes	16 25 75	Pachuca	46 13 00
Cancún	84 23 69	Puebla	46 13 00
Cd. de México	5 568 87 22; 5 211 6414	Puerto Vallarta	5 00 00
Cuernavaca	11 52 04	Querétaro	23 57 22
Culiacán	13 07 61	Tepic	14 31 64
Guadalajara	613 96 72	Tijuana	34 70 33
Hermosillo	14 93 93	Toluca	15 70 70
León	71 10 20	Tlaxcala*	2 89 90
Mérida	23 23 23	Veracruz	31 36 97
Monterrey	46 81 00	Villahermosa	143122 ext. 105
Morelia	15 76 76	Zacatecas	4 35 93
Oaxaca	3 13 99		

* En esta delegación se pueden consultar los precios de Apizaco y Huamantla.

Esta sección es para que usted plasme sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores. Preferentemente publicaremos los casos en que PROFECO se encuentre imposibilitada para actuar directamente. Esperamos sus casos en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 55-53-05-74. Sólo publicaremos los casos que contengan sus datos personales completos y sean corroborados.

Ofertas que se ignoran al pagar

Con el objetivo de proteger al consumidor cuando realiza sus compras en las tiendas de autoservicio, quiero comentar las experiencias que he tenido:

Al elegir algún producto que está en oferta y pagar mi cuenta, he descubierto que la caja registradora no siempre aplica el descuento señalado.

Cuando me percato de ello he presentado mi reclamación y, después de devolverme mi dinero, me ofrecen una disculpa arguyendo que esa caja no fue debidamente programada para aplicar el descuento.

Por ejemplo, en una ocasión se anunciaba que «todo el café de grano tenía un 30 por ciento de descuento», quise aprovechar la oferta y compré cinco bolsas de 250 gramos; al revisar el *ticket* me di cuenta de que sólo aplicaron el descuento en la primera bolsa.

Claro está que sin dilación me devolvieron el dinero que indebidamente me habían cobrado, pero a mí, como a muchas otras personas, nos han cobrado el precio total del producto, sin hacer efectivo el descuento ofrecido.

Por lo anterior solicito publicar esta advertencia, para que en lo sucesivo los clientes de estas grandes cadenas de tiendas sean cuidadosos en la revisión de su *ticket* y, en su caso, hagan la reclamación respectiva.

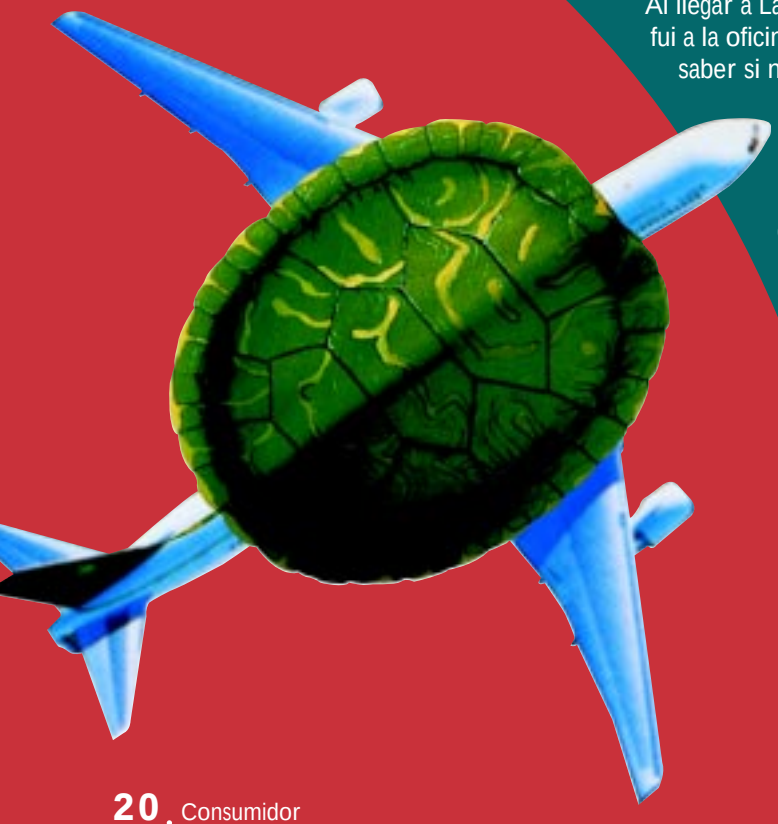
José Ojeda Suárez
Priv. 5 de Febrero núm. 3,
col. Centro, C. P. 38600,
Acámbaro, Gto.

Desagradable experiencia con Aerocaribe

Me permito compartir con los lectores de esta sección la desagradable experiencia que viví con un prestador de servicios. La extensión de estas líneas excede el límite deseado, sin embargo, las deficiencias padecidas lo ameritan.

En agosto de este año viaje a La Habana, Cuba. En general mi viaje pudo transcurrir de manera excelente de no haber sido por **Aerocaribe**.

A pesar del accidente que sufrió un avión de esta aerolínea en Chiapas en el mes de julio, decidí dar mi voto de confianza y compré un boleto viaje redondo Veracruz-La Habana para salir el viernes 4 de agosto y regresar el 11 de agosto.



Primer tropezón. La salida se canceló sin previo aviso. Los empleados abrieron la ventanilla a las 8:00 a.m. (cuando el registro era a las 7:20 a.m., pues la salida era a las 9:20 a.m.) para avisarme: «Su vuelo está cancelado, ¿no le avisaron?». Me propusieron una opción: viajar de inmediato a la ciudad de México (con un boleto cedido por ellos) en el vuelo de Mexicana que estaba por salir y correr -literalmente- para alcanzar el vuelo ciudad de México-La Habana, que salía a las 9:35. Cuando llegué, a las 9:25, la persona de la ventanilla me dijo que ya era imposible intentarlo. Me sugirió que buscara al encargado de **Aerocaribe** para solucionar mi situación. La única solución era esperar un día y abordar el vuelo del sábado, que salía a las 7:00 a.m. La empresa me pagó el hospedaje de esa noche. Por fin, al otro día viajé en una empresa seria: vuelo sin demoras y en el tiempo estimado. Pero el día perdido no lo recuperé.

Al llegar a La Habana, de inmediato fui a la oficina de **Aerocaribe** para saber si no iban a cancelar el viaje de regreso. Me aseguraron que no, aunque me pidieron mis números telefónicos para avisarme si surgía un contratiempo. La estancia en la ciudad de La Habana fue buena, olvidé el incidente del viaje y no recibí aviso alguno de cancelación o retraso, sin embargo, preferí llegar tres horas antes de mi salida (marcada a las 15:15 para llegar a Veracruz a las 18:15). De surgir algún contratiempo -pensé- exigiría el cambio al vuelo de Mexicana que salía una hora antes.

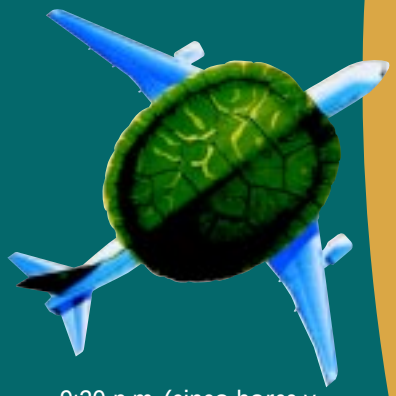
Todo parecía normal, los pasajeros nos documentamos y abordamos el avión. El vuelo haría escala en Cancún, en Mérida y en Veracruz. Sin embargo, al llegar a Cancún nos avisaron que en Mérida el vuelo se demoraría dos horas por revisión de equipo.

Segundo tropezón. Arribamos a Mérida a las 4:00 p.m. y empezaron los problemas: la tripulación nos avisó que serían tres horas de espera, y que bajáramos nuestras pertenencias. **Aerocaribe**, para aminorar esta situación, nos obsequió un boleto canjeable por $ 100.00 en el restaurante del aeropuerto. El primer problema sobrevino con el encargado de aduanas que muy molesto comentó que por ningún motivo **Aerocaribe** debía permitir que los pasajeros bajaran el equipaje de mano.

Tercer tropezón. En la aduana revisaron con lupa las maletas. En el restaurante nos avisaron que sólo teníamos derecho a un sandwich y a un refresco, por instrucciones de **Aerocaribe**. Formamos una comisión para increpar a los que nos dieron el boleto y «bondadosamente» decidieron darnos el consumo por el monto de los $ 100.00.

Cuarto tropezón. A las 7:00 p.m., en la sala de espera escuché, en el defectuosísimo sonido del aeropuerto, que debía presentarme en el mostrador de **Aerocaribe**. Ahí me informaron que el equipaje que documenté estaba detenido en la aduana, pero que no habría ningún problema para subir mi maleta nuevamente al avión. La señorita del mostrador me entregó una contraseña para recoger mi maleta al llegar a Veracruz.

Quinto tropezón. Fue hasta las



9:20 p.m. (cinco horas y 20 minutos después de llegar a Mérida) que subimos al avión. Arribamos a Veracruz a las 10:15 p.m., pero mi equipaje nunca llegó. En el mostrador me informaron que mi maleta se quedó en Mérida, pero que el sábado a las 10:00 a.m. llegaría a Veracruz.

Sexto tropezón. Les expliqué que tenía que salir inmediatamente a Santiago Tuxtla (a 140 kilómetros de Veracruz), entonces me ofrecieron llevarla hasta allá. Pasó el sábado y el domingo y mi maleta nunca llegó. El lunes muy temprano, de regreso a la ciudad de México, pasé a ver al gerente regional de **Aerocaribe** en Veracruz para saber qué sucedía. Él me dijo que mi maleta había sido enviada por ADO a San Andrés Tuxtla (no a Santiago Tuxtla, además nunca acordé con la señorita esta forma de envío).

El señor Jorge Vega Peón, gerente de Estación Veracruz, se comprometió a enviar mi equipaje al otro día a mi oficina en la ciudad de México. El señor Vega Peón sí cumplió. Recibí mi maleta el martes a las 3:30 p.m. en mi centro de trabajo.

Conclusión. Después de esa experiencia he decidido no viajar jamás por **Aerocaribe**. Sinceramente espero que los técnicos y los pilotos no sean tan indolentes como los demás trabajadores con los que traté, porque no quiero imaginar el riesgo que corren sus pasajeros.

Atentamente

E. Parada García
Edif. E1-5, depto. 804,
Unidad Militar Generalísimo José María Morelos y Pavón,
Cuautitlán Izcalli, Estado de México.

Discriminación contra discapacitados

Los consumidores que padecemos algún tipo de incapacidad tenemos que enfrentar cotidianamente la discriminación o los malos tratos de los prestadores de servicios. Mi perro guía es literalmente mis ojos: es indispensable para efectuar mis actividades diarias.

Desde hace 30 años realizo mis compras en la tienda **Gigante** de avenida Tacubaya, y siempre he tenido problemas para entrar. Normalmente los policías en turno me impiden el acceso al establecimiento, por lo que les solicito que hablen con el encargado de la tienda para que me dejen entrar con mi perro. Para mí esto se ha convertido en una constante. Sin embargo, a finales de julio el trato del policía fue extremadamente violento y grosero, al punto de darme un empellón. No tuve ánimos para protestar ni para exigir hablar con el gerente. Triste y con mucho coraje me retiré de dicha tienda. Espero que los prestadores de servicios en general sean más susceptibles a la problemática que enfrentamos las personas discapacitadas, porque además de ser ciudadanos con derechos ante todo somos seres humanos que demandamos respeto y un trato digno.

Alicia Prieto
Eje Lázaro Cárdenas núm. 399,
2o piso, colonia Narvarte.

¡Seguros para preservar su salud!

Entre los diferentes tipos de seguros que se ofrecen en el mercado se contempla un nuevo producto: los seguros de salud, los cuales a primera vista se asemejan a los de gastos médicos mayores o menores, sin embargo, tienen un objetivo totalmente diferente e innovador: mantener la salud del asegurado.

Para la operación de los seguros de salud, la Ley General de Instituciones y Sociedades Mutualistas de Seguros estableció determinados lineamientos, mismos que se publicaron en el *Diario Oficial de la Federación* del 24 de mayo del 2000.

Las aseguradoras que ofrecen los seguros de salud se encuentran en proceso de adaptación a la nueva reglamentación, y tanto éstas como las administradoras de salud están obligadas a constituirse como Instituciones de Seguros Especializadas en Salud (ISES), situación que debe concretarse a mediados del 2001. Conozca a continuación qué le ofrecen y cómo funcionan.

Sus objetivos

Los seguros de salud tienen como objetivo principal prestar servicios dirigidos a prevenir o a restaurar la salud del asegurado, ya sea en forma directa -cuando las instituciones de seguros cuentan con su propia infraestructura de servicios médicos-, o bien, mediante terceros, es decir, de hospitales y médicos privados o particulares, o ambos.

Esta opción presenta características distintas a los seguros de accidentes personales y de gastos médicos, ya que se cubren costos que no necesariamente se derivan de un acontecimiento externo, violento, súbito y fortuito, ni de un accidente o enfermedad que afecte la salud, sino del objetivo de mantener la salud del asegurado mediante acciones tanto de prevención como de detección oportuna, o del seguimiento de enfermedades crónicas, en las que el control evite el surgimiento de complicaciones posteriores.

Cómo surgen los seguros de salud

En los últimos años, el sistema de salud se ha modificado debido a la preocupación de la sociedad por contar con mejores opciones de servicios médicos, que ayuden a mejorar el nivel de salud de la población y protejan contra el desequilibrio económico de la familia a consecuencia del gasto generado por alguna enfermedad o accidente.

Las modalidades que han surgido en cuanto a financiamiento de los servicios médicos son muy variadas, por lo cual aseguradoras y administradoras se dieron a la tarea de administrar y proporcionar servicios médicos a la población en forma directa, o bien, a través de prestadores de servicios médicos, mediante el cobro de una cantidad pagada por anticipado.

Los cambios antes mencionados propiciaron que los sistemas de salud operados por administradoras de salud y aseguradoras enfrentaran problemas, como la inexistencia de una reglamentación de seguros de salud; el crecimiento anárquico y desordenado del mercado; competencia desleal e incertidumbre jurídica que frenaron los proyectos de inversión privada en este campo, así como la falta de garantías a los consumidores, proveedores y hospitales para hacer valer sus derechos en caso de incumplimiento, y de quiebra de empresas por no contar con el soporte técnico, actuarial y financiero adecuados.

Por lo antes mencionado, el 31 de diciembre de 1999 se modificó la Ley General de Instituciones de Seguros para establecer que los seguros de salud fueran operados por las Instituciones de Seguros Especializadas en Salud (ISES).

Los derechos de los pacientes

La Ley General de Instituciones y Sociedades Mutualistas de Seguros señala que **los usuarios de los seguros de salud tendrán los siguientes derechos**:

Acceso: los asegurados tendrán la misma oportunidad de acceso expedito a los servicios.

Respeto y dignidad: en todo momento el trato al paciente deberá proporcionarse en forma respetuosa.

Privacidad y confidencialidad: invariablemente, los servicios proporcionados deberán guardar un profundo respeto a la privacidad. Asimismo, la información relativa deberá preservar la confidencialidad.

Seguridad personal: el individuo tendrá derecho a que durante su atención se le brinden, tanto a él como a sus acompañantes y pertenencias, medidas de seguridad.

Identidad: el paciente tendrá derecho a conocer la identidad y el grado de preparación de los servidores de la salud que lo atienden, y la persona responsable del equipo.

Información: el usuario tendrá derecho a ser informado sobre su padecimiento, métodos, diagnóstico y sus riesgos, beneficios y alternativas que las medidas terapéuticas ocasionen, así como el pronóstico de su padecimiento.

Comunicación: el enfermo tendrá derecho a mantenerse en todo momento en comunicación con su familia y a ser informado en forma comprensible para él.

Consentimiento: el paciente no deberá ser sometido a ningún procedimiento de diagnóstico o terapéutico sin ser informado con precisión de sus riesgos, beneficios y alternativas. Tendrá derecho a participar en las decisiones relacionadas con su tratamiento y el diagnóstico de su padecimiento.

Consultas: el paciente tendrá derecho a solicitar otras opiniones sobre su padecimiento, conforme a lo estipulado en el contrato de seguros respectivo.

Negativa al tratamiento: el paciente tendrá derecho a no aceptar las propuestas terapéuticas.

Selección de médico y hospital: el paciente tiene derecho de seleccionar el médico y el hospital para su atención y cambiar cuando lo considere pertinente, conforme a lo estipulado en el contrato de seguros respectivo.

Dentro de la ley

La Ley General de Instituciones y Sociedades Mutualistas de Seguros estableció las siguientes reglas de operación para los seguros de salud.

-Las Instituciones de Seguros Especializadas en Salud (ISES) estarán facultadas para operar seguros que tengan como objetivo prestar servicios dirigidos a prevenir o a restaurar la salud del asegurado, en forma directa y con recursos propios, mediante terceros, o la combinación de ambos, a través de acciones que realicen en su beneficio.

-Antes de realizar la contratación, la ISES deberá informarle en forma clara y precisa los alcances de su póliza y, junto con ésta, le hará entrega de un folleto explicativo que incluya una descripción del plan de seguros, los beneficios contratados, coberturas, limitaciones, excepciones, exclusiones y periodos de espera, entre otros. Asimismo deberá señalar la forma para acceder a los servicios médicos, incluyendo las clínicas, hospitales y médicos contratados por las instituciones.

Para facilitar la libertad de elección del asegurado se obliga a las instituciones a ofrecer, al menos, algunos planes en los que el beneficiario pueda elegir médicos distintos de la red que haya conformado, mediante el pago diferencial entre el tabulador de la institución y el costo del servicio que preste el médico. Estos planes serán, en todo momento, del conocimiento del público usuario, ya que la institución deberá describirlos en el folleto explicativo de cualquier plan de seguros que se pretenda comercializar.

-El acceso oportuno a los servicios se reforzará mediante diversas disposiciones, tales como el requerimiento de que las redes de servicios que conformen las instituciones tengan una distribución territorial congruente con los lugares donde se comercialicen y suscriban los contratos de seguros. Además deberán informar por escrito a los asegurados si hay cambios en la red de infraestructura hospitalaria; asimismo, en caso de que por razones de saturación, falta de disponibilidad del servicio o error de diagnóstico, el asegurado necesitara de servicios fuera de la red cuando se presenten urgencias médicas, la institución deberá reembolsar el costo en que haya incurrido.

-Para consultas y reclamaciones, el público tendrá a su disposición los mecanismos y facultades que dispone la Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros, y la Comisión Nacional de Arbitraje Médico, con objeto de facilitar el acceso a información o, en su caso, la presentación de reclamaciones. Las instituciones deberán detallar en el folleto que entreguen al asegurado, junto con la póliza, la política y el mecanismo interno de las propias instituciones.

Amigo lector, con este tipo de seguro conviene volver nuestra mirada al refrán que reza «más vale prevenir que lamentar». ¡Usted decide!

¿Qué hay de las «primas»?

La Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) explica algunos de los aspectos que se contemplarán en la designación de las primas:

-**La edad y el sexo son los principales aspectos a considerar**, por ejemplo, un bebé recién nacido es más propenso a enfermarse durante los primeros meses de vida que un niño de cinco años; una mujer en edad reproductiva requiere más atención médica que un hombre, o bien, a mayor edad, aumentan las probabilidades de enfermarse, en consecuencia, la prima del seguro de salud será más elevada.

-**Características del plan**: mientras más amplia sea la cobertura de los servicios, el costo será mayor. Éstos pueden cubrir desde las consultas de medicina general y especialidades, medicamentos, exámenes de laboratorio, servicio dental, tratamientos simples o complejos e intervenciones quirúrgicas, hasta gastos de hospitalización.

-**Planes con red de médicos cerradas y abiertas**: el consumidor tendrá la opción de escoger quién lo atienda; existen planes que ofrecen la posibilidad de elegir a médicos especialistas no incluidos en las redes, lo cual aumenta el costo de la prima.

Se preve que en un inicio este tipo de seguros tendrá un costo más alto que los de gastos médicos mayores, pero pueden disminuir con el tiempo, por ejemplo, cuando se empiecen a implementar las medidas de prevención y control, así como cuando aumente el número de asegurados.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con la actuaria Dolores Armenta Gutiérrez, directora de Seguros de Personas de la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS).
-Convención Nacional de Aseguradores.
-Diario Oficial de la Federación del 24 de mayo del 2000.

Conozca la CURP

Quiénes somos, cómo somos

Una sola clave para todo y para siempre

¿Se ha percatado de lo importante que es disponer de un registro que permita realizar todos aquellos trámites que requieren de un documento que avale su identidad? Debido a que la naturaleza de las acreditaciones que solicitan las dependencias públicas y privadas varía, la Secretaría de Gobernación (Segob) -a través del Registro Nacional de Población e Identificación Personal (Renapo)-, con base en la Ley General de Población, dictaminó el otorgamiento de la Clave Única de Registro de Población (CURP), a fin de crear una clave útil en todo tipo de registro.

CURP

CLAVE ÚNICA DE REGISTRO DE POBLACIÓN

La clave de tu vida

Cómo y para qué

Paulatinamente, la CURP se asentará en los documentos oficiales, como el acta de nacimiento, la cartilla nacional de vacunación, la licencia de manejo, la cartilla de servicio militar y el pasaporte, entro otros, con la finalidad de acreditar fehacientemente la identidad de la población de nuestro país, así como la de los mexicanos residentes en el extranjero.

Obtener la CURP es sencillo: puede tramitarse a través de las Administradoras de Fondos para el Retiro (Afores); si usted labora, ya sea en el sector público o en el privado, puede solicitarla en el departamento de recursos humanos de su centro laboral; los derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE) podrán solicitarla en sus clínicas. Los centros educativos tramitan los registros de su comunidad en el Área de Control Escolar. Por su parte, la Secretaría de Relaciones Exteriores y la de Hacienda y Crédito Público conceden la clave al tramitar el pasaporte y la Cédula de Identificación Fiscal, respectivamente.

La CURP también podrá obtenerse en los módulos instalados en las oficinas del Registro Civil y en diversos lugares públicos de todo el país.

Esta disposición oficial es un acuerdo presidencial que fue publicado el 23 de octubre de 1996. En él se establece que la Administración Pública Federal adoptará la CURP y las áreas de recursos humanos serán las encargadas de tramitarla.

Integración de la clave

La CURP está constituida por **18 elementos de un código alfanumérico**, de los cuales 16 se obtienen del documento que la persona presente para comprobar su identidad, por ejemplo, acta de nacimiento, carta de naturalización o documento migratorio; el Registro Nacional de Población asigna los dos últimos números para evitar duplicidad de registros.

Así, la CURP queda integrada de la siguiente manera:

1. Del **primer apellido**, la **primera letra** y la **primera vocal interna**.
2. Del **segundo apellido** se toma la **primera letra**. En caso de no existir segundo apellido se posiciona una X.
3. Del **primer nombre**, la **primera letra**. En nombres compuestos que comiencen con María o José, se tomará en cuenta el segundo nombre para la asignación de la inicial.
4. De la **fecha de nacimiento**, **el año**, **el mes** y **el día**.
5. Del **sexo**, se designa la **letra H** en el caso de los **hombres** y **la M** en el de las **mujeres**.
6. Del **lugar de nacimiento**, **dos letras** de acuerdo con el código de la entidad federativa.
7. De los **apellidos** y el **primer nombre**, las **primeras consonantes internas** de cada uno.

Con estos 16 elementos se integra el segmento raíz que se complementa con dos últimos elementos: la homoclave y el dígito verificador, lo que hace irrepetible este código.

8. **Homoclave**, una letra asignada por el Registro Nacional de Población (Renapo) para evitar registros duplicados.
9. **Dígito verificador**, que es un número asignado por el Renapo.

...Y usted, ¿ya tiene su CURP?

Si desea más información puede llamar a los siguientes teléfonos: 54-22-51-68 y 56-88-11-11, en el Distrito Federal y área metropolitana.

01-800-911-11-11 para el interior de la república.

O bien, puede consultar la siguiente página en Internet: www.gobernacion.gob.mx

Eduardo Mena

Fuente: Dirección General del Registro Nacional de Población e Identificación Personal (Renapo); Subsecretaría de Población y de Servicios Migratorios, Secretaría de Gobernación.

CURP
CLAVE ÚNICA DE REGISTRO DE POBLACIÓN
La clave de tu vida

Qué hay detrás de...

Qué y cómo ¡Actualice su computadora!

Ilustración: Roberto Paz Amaya

Para evitar que su computadora se asemeje a un automóvil de modelo antiguo y se detenga en pleno tránsito, usted puede actualizar los componentes internos **a fin de que la capacidad y la velocidad de su máquina sean mayores**.

La aparición de novedosos artículos de cómputo, como los programas y juegos o Internet, demandan el uso de equipos cuya capacidad responda a las necesidades de los usuarios, especialmente para quienes deseen disponer de sistemas más rápidos y mejorados, así como de nuevos procesadores y dispositivos de almacenamiento de información.

Debido a la inversión que representa actualizar un equipo de cómputo es importante tener una idea clara de lo que requiere, según el trabajo que desempeñe.

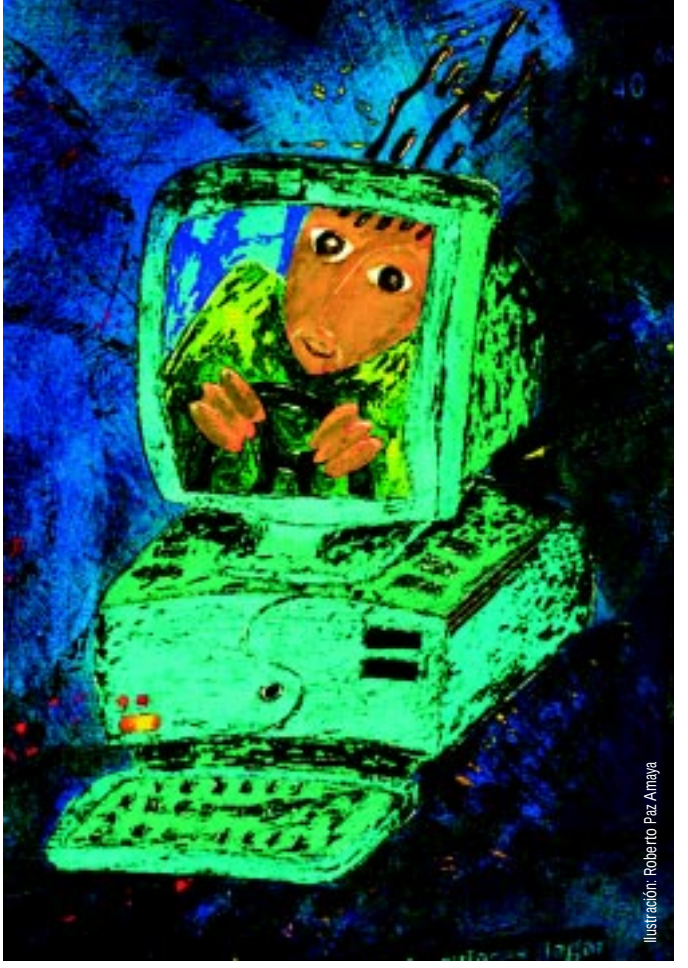


Ilustración: Roberto Paz Amaya

¿Qué actualizar?

Al igual que sucede con los automóviles, lo importante en las computadoras no es el chasis, sino las condiciones que guardan los componentes internos, las cuales nos permiten conocer hasta qué punto es posible **expandir la capacidad del equipo de cómputo** y si es recomendable hacerlo o es preferible adquirir un equipo nuevo.

Los especialistas consultados coinciden en que es conveniente **expandir sólo aquellos componentes de procesadores Pentium**, puesto que actualizar equipos más antiguos resulta costoso.

Las actualizaciones que proporcionan un mayor rendimiento de los equipos son las de los siguientes componentes:

Memoria RAM: es la **Memoria de Acceso Aleatoria** *(Random Acces Memory).* Resguarda la información y funciona como área de trabajo y almacenamiento temporal para el sistema operativo y los programas de la computadora que van a utilizarse.

En la actualidad se considera que una computadora está acorde con las innovaciones tecnológicas si posee más de 64 megabytes en memoria RAM, ya que se ha comprobado que a partir de esta capacidad los equipos «soportan» y «corren» a una buena velocidad los productos instalados. Si los elementos nuevos rebasan la capacidad de la memoria RAM, la computadora efectuará ciertas operaciones con lentitud, por lo cual hará uso parcial del disco duro. Para elevar la capacidad de la memoria RAM a 64 megabytes se requiere una inversión de alrededor de $ 1,000.00.

Disco duro: es la unidad de almacenamiento de información más útil debido a su capacidad y rapidez, además de que la conserva durante tiempo prolongado. En ésta se encuentran almacenados los principales programas y archivos de la computadora. Si se dispone de poco espacio en el disco duro lo recomendable es reemplazarlo por uno de mayor capacidad, o bien, añadir otro disco.

Se considera que un disco duro de 6 gigabytes facilita un buen desempeño en el funcionamiento del equipo, pero si el usuario lo prefiere puede sustituirlo por un disco duro de 8 ó 10 gigabytes, cuyo precio no varía significativamente del de 6 gigabytes.

La instalación de un disco duro de mayor capacidad -de hasta 20 gigabytes- requiere una inversión de entre $ 1,100.00 y $ 1,700.00.

Los megabytes y los gigabytes son unidades de almacenamiento de información, por lo que entre mayor sea el espacio disponible en la memoria RAM y en el disco duro, mayor será la velocidad.

Procesador (CPU): es la Unidad Central de Procesamiento (*Central Processing Unit*). Es el cerebro de la computadora y es ahí donde se procesan todos los datos.

Este dispositivo se encarga de las entradas y salidas del flujo de información, enviándolo a las distintas áreas que efectúan las operaciones.

Cabe señalar que la actualización de los procesadores en los equipos de cómputo es compleja y costosa, pero no tan necesaria si se efectúan la del disco duro y la memoria RAM.

¿Dónde actualizar?

•Lo más recomendable es acudir **al área de soporte técnico correspondiente a la marca de su computadora**, o bien, a los **centros autorizados** por el distribuidor o fabricante, de este modo tendrá la seguridad de obtener un **servicio de calidad y garantizado**.

•Aunque usted mismo pueda instalar los componentes necesarios para actualizar su equipo, **lo mejor es recurrir a un especialista**; en cualquier caso debe advertirse que es indispensable que quien efectúe la actualización, así como la superficie en la que se trabaje, estén «aterrizadas», es decir, libres de magnetismo y electricidad estática, ya que pueden estropear los productos.

- Tome en cuenta que **la mayoría de los proveedores no hace válida la garantía si personal no autorizado abrió el equipo**.
- Las empresas que se especializan en la fabricación y venta de equipos de cómputo, disponen de centros autorizados por el proveedor, no sólo para la reparación de equipos, sino también para su actualización.
- Finalmente **le recomendamos que se informe respecto de las características tecnológicas de su computadora** para conocer hasta dónde es posible actualizarla y obtener los mayores beneficios.

Eduardo Mena

Fuentes: -Sara Trejo van Rongen, directora de Servicios y Soporte de Acer México.
-Gerardo Bustos Camacho y Javier Ruiz Hidalgo, gerente general y gerente administrativo, respectivamente, de Expertus
-Servicio de Computadoras.
-Laboratorio de Pruebas, PROFECO.

Cines «multiplex»

La nueva fábrica de sueños

¿Recuerda usted cuando ir al cine implicaba formarse en una larguísima fila para comprar un boleto y después, si lograba encontrar una butaca disponible en la sala, resultaba imposible disfrutar de la cinta debido al ruido de las bolsas de «palomitas» o porque las personas que se sentaban enfrente no lo dejaban ver?

¿Qué tal los recurrentes chiflidos y gritos al «cácaro» para que iniciara a tiempo la función, o bien, para que ajustara la imagen o el audio?

Actualmente el concepto «multiplex» ha dejado atrás esas grandes, pero deficientes salas; la calidad de los servicios que ahora ofrecen los nuevos cines busca recuperar al público que perdieron con la llegada al mercado de los videoclubes.

Los nuevos complejos cinematográficos, gracias al concepto «multiplex», pueden exhibir diversos filmes en una gran variedad de horarios y en diversas salas cinematográficas, amén de ofrecer un servicio de alta calidad al consumidor, desde las taquillas, las dulcerías, los estacionamientos y las salas de espera, hasta el diseño y la tecnología para el óptimo funcionamiento de las salas.

Acompáñenos, sin pagar boleto, a conocer las características e innovaciones de los siguientes servicios específicos.

Nuevas taquillas

Las salas tipo «multiplex» ponen a disposición del público varias taquillas, cuyo diseño permite que el consumidor vea el rostro de quien lo atiende y así el servicio sea más «personalizado». Ahí también se le informa si la película que desea ver ya comenzó o si aún se están proyectando los «cortos» de los próximos estrenos.

Las novedosas taquillas también tienen la intención de evitar aglomeraciones. Para ello se programan las funciones, ya que los encargados de los cines pueden prever el número de asistentes que recibirán en una función determinada.

Además se ofrece el sistema de preventa, mediante el cual el consumidor puede adquirir sus boletos con varios días u horas de anticipación, o bien, adquirirlos y/o reservarlos vía telefónica, e incluso por Internet.

El boleto cuesta entre $ 30.00 y $ 38.00, sin embargo cabe advertir que las tarifas varían, aunque se trate de la misma cadena y el mismo horario; para ello previamente se elabora un estudio socioeconómico con el fin de determinar cuál es la tarifa adecuada, según la ubicación geográfica de la sala.

Quién tiene más pantallas *

Cadena	Pantallas	Porcentaje	En el estados	En los D. F.
Organización Ramírez	679	34.31	72	607
Cinematográfica Estrella de Oro	277	14.00	0	277
Cinemex	254	12.83	151	103
Cinemark	187	9.45	55	132

** Cifras correspondientes al primer semestre del 2000.*

¡Llegó la «combomanía»!

Otro aspecto novedoso de las nuevas salas de cine es el servicio de golosinas y bebidas, pues las dulcerías siempre han representado una «escala obligatoria» antes de entrar a la sala a disfrutar de la función.

Además de los productos clásicos.

como «palomitas», chocolates y refrescos, es posible encontrar pasteles y café tipo *gourmet*. Los productos que se expenden en estos lugares se agrupan en paquetes denominados «combos».

La «combomanía» busca satisfacer todos los gustos; hay paquetes individuales, para parejas y familiares. Los precios fluctúan entre los $ 30.00 y los $ 60.00 y las combinaciones pueden incluir «palomitas», refrescos chicos o grandes, hot dogs, nachos y helado.

Varias de las salas «multiplex» han diseñado estancias de espera con pequeñas cafeterías para disfrutar, además de la bebida propia del lugar, ¡pasteles!

Salas tipo «estadio»

Otra modalidad del concepto «multiplex» se refiere a la ubicación de las butacas sobre una superficie escalonada, ya que anteriormente los asientos se instalaban sobre una superficie «sinóptica», es decir, de forma cóncava.

Por otra parte, debido a que la calidad de la imagen y del sonido son factores de gran importancia para la proyección de la cinta cinematográfica, los empresarios de la industria del cine han dispuesto una nueva infraestructura para «digitalizar» sus salas, con el fin de diversificar los canales de sonido, con los cuales no contaban los cines tradicionales.

Decálogo de los derechos básicos del consumidor de cine

1. Recibirás tus boletos con los requisitos que establece la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.
2. Disfrutarás la proyección sin intermedios arbitrarios.
3. Respetarán los horarios anunciados y no te obligarán a ver comerciales.
4. Las películas deberán exhibirse completas, sin «cortes» de ninguna especie, tal y como las concibió el autor.
5. Los estrenos deberán ser copias nuevas y en perfecto estado.
6. No se suspenderán las funciones, aun cuando sólo haya un espectador.
7. No se permitirá la entrada a menores de edad si las cintas están destinadas a un público adulto.
8. No se engañará al espectador exhibiendo un video al mismo precio de una cinta de 35 milímetros.
9. Una vez estrenada la película, el título no se cambiará bajo ninguna circunstancia.
10. Las condiciones de las salas de exhibición deberán ser las óptimas.

Próximamente la Organización de Consumidores de Cine «Alejandro Galindo» dará a conocer un decálogo referente al comportamiento que el buen espectador debe guardar en una sala de cine.

El objetivo es generar un efecto «envolvente» en la percepción de los sonidos; por ejemplo, si usted se encuentra en la parte central del cine y escucha el motor de un helicóptero que se acerca, el sonido se intensificará cuando el artefacto aparezca en escena, y disminuirá cuando salga de cuadro.

El principio de operación consiste en dividir los sonidos para que usted escuche por separado los efectos de audio.

Puntualidad en la proyección

La puntualidad es una de las características del servicio que todo asiduo visitante exige de las salas «multiplex». Por ello, las funciones inician la proyección a la hora anunciada, previa exhibición de los «cortos» de próximos estrenos. Actualmente, además de poder elegir entre diversas películas, es posible asistir a funciones en horarios que van desde las 11:00 de la mañana hasta las 12 de la noche, este último conocido como el *midnight show*.

En estos complejos es posible constatar que la misma película se exhibe en dos o más salas con una diferencia mínima de horario; lo novedoso radica en que una copia de la cinta puede ser proyectada simultáneamente a través de varios proyectores.

Este sistema, conocido como *interlock*, evita el manejo manual de la cinta, puesto que ésta puede circular en uno o más proyectores enlazados.

Sin embargo, los exhibidores advierten que este sistema implica algunos riesgos, ya que si falla alguno de los proyectores interconectados, la proyección se detiene en todos.

Asimismo, en los nuevos complejos cinematográficos el consumidor ya no tiene problemas para conseguir un lugar que le permita una visibilidad perfecta, incluso hay asientos especiales para los niños, los cuales se colocan sobre las butacas y poseen su propio portavaso.

¡El séptimo arte en Internet!

Hoy en día es casi imposible imaginar que los medios de entretenimiento no estén vinculados a la «red de redes», y la industria del cine no es la excepción.

La oferta de los servicios que los exhibidores anuncian vía Internet no sólo informa acerca de la cartelera disponible, también es un espacio interactivo en el que los «cibercinéfilos» pueden opinar respecto de la calidad de los servicios que reciben, así como participar en promociones, o contestar trivias o encuestas.

Por otra parte, a través de este medio las personas interesadas pueden adquirir sus boletos; algunas empresas exhibidoras han puesto en operación, para los visitantes de su página *web*, el servicio de reservación y compra de boletos.

Los servicios, ¡de película!

La **Revista del Consumidor** entrevistó a algunos directivos de los principales grupos cinematográficos que promueven las salas tipo «multiplex», quienes coinciden en que la calidad de los servicios que ofrecen es importante, pero lo es más la calidad con que se prestan.

Afirman que las empresas que representan ofrecen la mejor atención, pues ello marca la diferencia, y el mejor juez siempre será el consumidor.

Enrique Benhumea Gutiérrez, director de Operaciones de Cinemark, afirma que acudir al cine es una experiencia: «No es solamente asistir a ver la película; cualquier exhibidor puede comprar la misma tecnología, pues está disponible en el mercado. Lo que no se puede comprar es la calidad en el servicio».

Por su parte, Carlos Sáenz Herrmann, subdirector de operaciones de Cinemex, considera que la prioridad en estos complejos es superar las expectativas del consumidor, a quien su empresa define como «invitado»: «Además de que las 'palomitas' estén siempre calientes, es importante que la función inicie puntualmente y que la calidad en audio e imagen sea la mejor; la atención es primordial».

Ninguna de estas cadenas maneja alguna categoría de salas dentro de sus complejos; todas ellas tienen la misma calidad de instalaciones y servicio, independientemente de la zona geográfica en que se encuentren.

Sin embargo, una diferencia importante es que Cinemark no ofrece venta ni reservación de boletos vía telefónica o por Internet. Por su parte, Cinemex sí ofrece las anteriores posibilidades, y en algunos de sus cines ha instalado «taquillas electrónicas», similares a un cajero automático, en las que el consumidor puede adquirir sus boletos para el complejo que visita o para cualquier otro, en el día y horario que decida, siempre y cuando cuente con una tarjeta de crédito.

Infórmese sin salir de casa

Si usted desea conocer con detalle los servicios que ponen a su disposición algunos de los principales exhibidores de cintas, le recomendamos consultar las siguientes direcciones electrónicas:

www.cinemex.com
www.cinemark.com
www.cinepolis.com.mx

Para gustos más «exquisitos», y si su economía se lo permite, Organización Ramírez introdujo en el mercado de conjuntos cinematográficos las salas Cinépolis «VIP».

El concepto «VIP» proviene de las palabras *Very Important People*, que en español significa «gente muy importante».

En estos espacios se sustituyeron las butacas por sillones tipo «reposet» de piel, reclinables, con paletas laterales de madera que funcionan como mesas, para que el consumidor pueda degustar diversos alimentos, como sushi nacional o importado.

Las cuatro salas «VIP» modificaron su capacidad original a menos de la mitad; las salas que tenían 325 butacas, ahora sólo cuentan con 100.

En este lugar no hay taquilla, pues los boletos se venden en una recepción similar a la de un hotel, además puede realizar su pago en efectivo o con tarjeta de crédito. El costo por boleto es de $ 70.00.

Otra característica de estas salas es que ofrecen el servicio de *valet parking*, asimismo, los precios de los productos que se expenden no están a la vista, ya que además de cine es restaurante-bar, por lo tanto la atención se brinda a la carta. En el *lobby*, en la mesa o en la butaca de la sala, un mesero lo atenderá, y si desea una bebida en particular puede solicitarla en el «Cinecafé» o en el «Cinebar», donde se venden desde una cerveza hasta champaña.

Por si acaso...

Si usted desea compartir sus experiencias respecto de la calidad de los servicios que ha recibido en alguna sala cinematográfica, le informamos que desde marzo de 1999 se fundó la Organización de Consumidores de Cine (Occine) «Alejandro Galindo», la cual está integrada por personas interesadas en demandar una excelente calidad en los servicios. Además dicho grupo recibe asesoría por parte de la Dirección de Organización de Consumidores de PROFECO.

Si desea establecer contacto con esta organización puede llamar al 55-14-13-24, o bien, enviar un mensaje vía Internet a la siguiente dirección electrónica:

occine@correoweb.com

Eduardo A. Mena

Fuentes: -Entrevistas con Silvia Violante González, coordinadora nacional de Medios de Organización Ramírez; Salvador Medina Galván, gerente de Cinépolis VIP; Enrique Benhumea Gutiérrez, director de Operaciones de Cinemark; Carlos Sáenz Herrmann, subdirector de Operaciones de Cinemex; Cámara Nacional de la Industria Cinematográfica y del Videograma (Canacine); y Organización de Consumidores de Cine (Occine) «Alejandro Galindo».

Seguramente en algún momento de su vida alguno de sus hijos ha padecido comezón, ronchas, fiebre, estornudos o tos intensa, síntomas que pueden indicar la presencia de una alergia provocada por factores ambientales, alimenticios, farmacéuticos o genéticos. Afortunadamente existen servicios médicos especializados para atender los problemas de alergias, particularmente en los niños.

Precauciones y atenciones

¡Proteja a su hijo

Alergias infantiles

Los niños representan al sector de la población más susceptible a desarrollar algún tipo de alergia; lo anterior obedece a que su sistema de defensa aún no culmina su desarrollo y, por lo tanto, es más vulnerable a las diversas sustancias que pueden afectar su organismo.

Los alergólogos pediatras, especialistas en la atención de alergias en los niños, describen este padecimiento como la condición en que el organismo responde bruscamente ante la alteración que sufren sus mecanismos de defensa frente a ciertos factores, por ejemplo, los elementos suspendidos en el ambiente (**humo del cigarro**, **polvo**, **polen**, etcétera), a algunos **alimentos**, **medicamentos**, **fibras sintéticas,** e incluso al **estrés**.

Los alergólogos clasifican las alergias de la siguiente forma:

Urticaria: erupción cutánea que se caracteriza por la aparición de ronchas de color rojizo que provocan comezón intensa, sobre todo al exponerse al calor o al frío, o bien, a estímulos provocados por sustancias alergénicas, como alimentos o medicamentos, infecciones asociadas, estrés, picaduras de insectos y contacto con sustancias químicas, entre otros factores.

Su tratamiento consiste principalmente en eliminar la sustancia alergénica y suministrar medicamentos que disminuyan los síntomas, como antihistamínicos. En los casos crónicos, el especialista recomienda antiinflamatorios.

Dermatitis atópica: es una enfermedad crónica de la piel que se caracteriza por descamación y prurito intenso.

Esta alergia afecta del 1 al 3 por ciento de la población infantil, y se presenta en el 27 por ciento de los lactantes cuyas madres padecen un mal alérgico, como asma, dermatitis atópica y/o rinitis alérgica. El 80 por ciento de los niños con dermatitis atópica desarrolla los síntomas antes de cumplir su primer año de edad, los cuales se manifiestan principalmente en las mejillas, en los pliegues posteriores de las orejas y en los glúteos; conforme el niño crece pueden aparecer en las zonas de flexión y detrás de las rodillas.

El tratamiento integral para esta clase de alergia consiste en eliminar el factor que la desencadena y lubricar la piel con cremas o lociones humectantes y emolientes. Además, el especialista recomienda la administración de medicamentos para disminuir la comezón, como antihistamínicos, pomadas antiinflamatorias y antibióticos.

La urticaria y la dermatitis atópica son padecimientos crónicos, cuyos síntomas suelen alterar el sueño y la apariencia física, lo que afecta la calidad de vida de los pacientes.

Rinitis alérgica: la mucosa nasal reacciona al entrar en contacto con ciertos elementos, como los ácaros del polvo, hongos provocados por la humedad, caspa o saliva de animales, y polen, además existen factores físicos (cambios bruscos de temperatura, infecciones de las vías respiratorias, contaminación ambiental) y emocionales que agravan el mal.

Los síntomas más comunes que presentan los niños que padecen rinitis son la congestión nasal, mucosidad transparente, comezón intensa en la nariz, los ojos, el paladar y los oídos, así como crisis de estornudos y tos intensa.

Como en los casos anteriores, el tratamiento consiste en eliminar la sustancia que está provocando la reacción alérgica, aplicar autovacunas, ingerir los medicamentos que el especialista prescriba y evitar los cambios bruscos de temperatura.

Sinusitis: esta alergia se caracteriza por la inflamación de los senos paranasales, lo cual desencadena tos intensa, garganta irritada, dolor de cabeza, fiebre, fatiga, y trastornos en el sentido del olfato, en los ojos y en los oídos.

Generalmente la sinusitis es una alergia benigna que se cura cuando se elimina el factor alergénico y se restablece el funcionamiento de las fosas nasales mediante lavado de los senos paranasales y la aplicación de vacunas. Sin embargo pueden surgir complicaciones; por ejemplo, en casos de sinusitis crónica llega a presentarse un foco infeccioso que provoca bronquitis o asma, en cuyo caso se requiere una intervención quirúrgica para facilitar el drenaje en los senos paranasales y, si es el caso, corregir los defectos anatómicos que dificultan el tratamiento de la alergia.

Alergias alimentarias: afectan principalmente a los lactantes y a niños menores de tres años. Los síntomas son muy diversos (vómito, diarrea, cólicos, flatulencia, dolor abdominal, urticaria, rinitis, tos, e incluso asma).

Entre los alimentos que causan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas se encuentran: leche de vaca -por su alto

Los padres preguntan

A continuación los especialistas responden a las interrogantes que con mayor frecuencia se formulan los padres:

¿Qué es un alergeno?

Es cualquier sustancia capaz de desencadenar una reacción alérgica después de algún tipo de contacto.

¿Cómo saber si mi hijo padece alguna alergia?

Cuando presenta ronchas y/o fiebre cada vez que ingiere determinado alimento o medicamento; sufre comezón o cambios en la coloración de la piel al tocar una mascota; hinchazón y lagrimeo en los ojos al contacto con el polvo; o bien, padece tos intensa durante más de cuatro semanas o catarro por más de 15 días y, en general, si presenta cualquier alteración en su organismo al contacto con las sustancias mencionadas a lo largo de este reportaje.

¿Son curables las alergias?

Los especialistas prefieren hablar de control sobre las alergias, ya que la principal medida preventiva consiste en evitar el contacto o la ingesta del factor alergénico.

¿Es posible que un niño herede la alergia de sus padres?

Cuando alguno de los padres padece alergia sus hijos tienen entre el 30 y el 40 por ciento de probabilidad de heredarla. Si los dos son alérgicos el porcentaje se incrementa hasta un 70 por ciento; si ninguno de los dos sufre alergias, las posibilidades se ubican por debajo del 30 por ciento.

¿Puede una alergia desaparecer y con el paso del tiempo volver a manifestarse?

Las alergias desaparecen cuando se elimina el factor que las desencadena -un alimento, un medicamento, polvo, etcétera-, pero pueden volver a aparecer cuando la persona entra nuevamente en contacto con aquello que le provoca molestias, o bien, abandona o modifica su tratamiento.

¿Puede morir una persona a causa de una alergia?

La posibilidad es prácticamente nula, lo cual no significa que estos padecimientos deban tomarse a la ligera, ya que en casos extremos puede sobrevenir un choque anafiláctico que resulte mortal.

contenido en proteínas-, huevo, cacahuates, nueces, soya, trigo, chocolate, pescado y fresas. Los demás casos se deben a la intolerancia a ciertos alimentos y ocasionalmente a intoxicaciones.

Alergias a medicamentos: son consecuencia de la administración excesiva o inadecuada de fármacos, por ejemplo, la mezcla de sustancias incompatibles. La gravedad de las manifestaciones alérgicas es muy variable, por ejemplo, hay niños que presentan una urticaria pasajera, sin embargo puede sobrevenir un choque anafiláctico -serie de eventos que se originan por la producción excesiva de histamina- que podría provocar la muerte debido a la dificultad para respirar.

Por ello es fundamental considerar los riesgos de la automedicación, no olvide que sólo el especialista podrá indicarle la dosis y la frecuencia con las que debe ingerir los fármacos.

Aunque evitar la exposición a los alergenos elimina entre el 50 y el 70 por ciento de probabilidades de presentar alguna reacción, cerca del 80 por ciento de los pacientes debe tomar algún tipo de medicamento.

Cuando los síntomas de la alergia persisten a pesar del uso de fármacos, los pacientes pueden recurrir a la terapia de sensibilización, tratamiento que consiste en la aplicación de vacunas antialérgicas -contiene una dosis mínima de la sustancia causante de la alergia-, con la finalidad de que el organismo, sobre todo cuando se trata de un niño, genere mecanismos de tolerancia.

Dicho tratamiento proporciona resultados satisfactorios si lo lleva a cabo bajo la supervisión de un especialista, ya que las dosis son muy específicas para cada caso.

Medidas para prevenir las enfermedades alérgicas

Edad	Alimentación recomendada	Lo que mamá debe evitar	Lo que la familia debe evitar
Recién nacido hasta 6 meses	Seno materno exclusivamente	Leche de vaca, huevo, fresas, chocolate, mariscos	Contacto con mascotas Polvo casero Tabaquismo
6 a 12 meses	Verduras, frutas, arroz, carne		
18 meses	Leche entera de vaca, trigo, maíz, soya, cítricos		
24 meses	Huevo		
36 meses	Chocolate, nuez, pescado, mariscos		

Fuente: Centro de Asma y Alergia de México.

-Durante la gestación y los primeros dos años de vida los menores no deben tener contacto con perros y gatos, debido al riesgo que representa el pelo y la caspa de estos animales.

-En la medida de lo posible, evitar los muñecos de peluche, cortinas, ropa afelpada, alfombras y en general todo aquello que acumule polvo.

-Sacudir los colchones y lavar con frecuencia la ropa de cama.

Si estos consejos se aplican, el riesgo de presentar enfermedades alérgicas disminuirá considerablemente y evitará que el padecimiento se complique.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Alergólogo pediatra Carlos G. León Ramírez, director del Centro de Asma y Alergia de México.
-Alergólogo Juan José Luis Sierna Monge, subdirector de Enseñanza del Hospital Infantil de México «Federico Gómez», SS.

Medidas de prevención

Crear un ambiente favorable para los niños alérgicos es un aspecto fundamental para su recuperación, por lo que los especialistas recomiendan:

-Evitar el contacto con el factor que desencadena la alergia (alimentos, mascotas, polvo, polen, etcétera).

-Alimentar a los bebés recién nacidos sólo con leche materna, al menos durante los primeros seis meses. En caso de no poder llevar a cabo esta práctica -por indicación médica- se sugiere darle la fórmula industrializada hipoalergénica recomendada por el pediatra.

-Se recomienda que las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia disminuyan la ingesta de alimentos considerados alergenos, como: leche de vaca, huevo, fresas, chocolate, mariscos y cacahuates, para evitar que el bebé desarrolle alguna alergia alimentaria.

-Por ningún motivo la futura madre y el recién nacido deben exponerse al humo del cigarro.

A dónde acudir

- **Centro de Asma y Alergia de México**
  Tels. 55-43-23-06 y 55-43-17-33
- **Colegio Mexicano de Alergia, Asma e Inmunología Pediátrica**
  www.comaaipe.org.mx
  Tel. 56-06-73-23
- **Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER)**
  www.iner.gob.mx
  Tel. 56-66-43-59
- **Hospital Infantil de México «Federico Gómez», Departamento de Alergia e Inmunología Clínica**
  Tel. 52-28-99-17

Focos, lámparas y series luminosas

En las próximas fiestas decembrinas, aproveche al máximo la iluminación sin desperdiciar electricidad y sin tener que efectuar pagos excesivos por el servicio. Sólo siga estas sencillas recomendaciones:

Al comprar focos y lámparas

- Es conveniente adquirirlos en tiendas de autoservicio o comercios establecidos para asegurar su buen funcionamiento.
- Al momento de seleccionarlos asegúrese de que no presentan indicios de oxidación en el casquillo; el ensamble bombilla -casquillo debe ser firme, es decir, no existir movimiento alguno entre ambos, y sin exceso de soldadura.
- Es recomendable comprar únicamente focos y lámparas de marcas reconocidas y que presenten el sello NOM. Evite adquirir productos de origen dudoso.

Cómo seleccionar los más adecuados

Antes de adquirir cualquier tipo de foco o lámpara es importante tomar en cuenta el área que va a iluminar, para elegir el que le brinde la potencia apropiada:

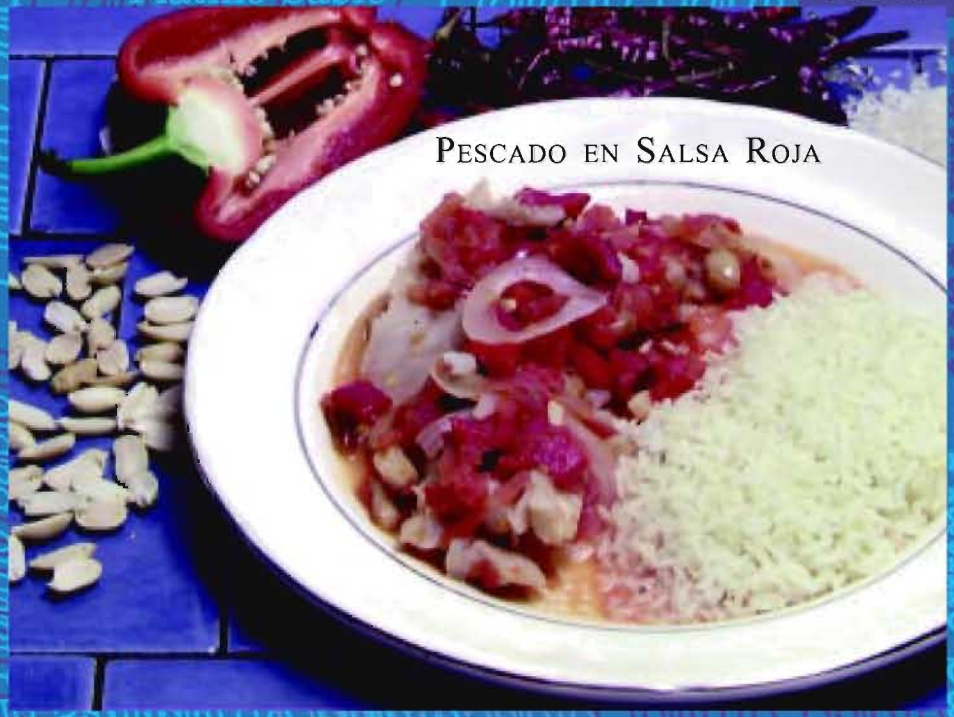
- En pasillos, estacionamientos, lámparas de mesa y lugares poco concurridos de la casa, se recomienda colocar focos de 40 watts.
- En baños y recámaras, de 60 watts.
- En la sala y el comedor, de 60 ó 75 watts.
- En la cocina y los lugares donde se lee, escribe o cose, de 75 ó 100 watts.
- Actualmente en el mercado se comercializan lámparas fluorescentes que ahorran hasta un 75 por ciento de energía eléctrica, duran hasta diez veces más y producen la misma cantidad y calidad de luz. De acuerdo con la información proporcionada por el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE), la equivalencia en consumo (con la misma intensidad de iluminación) es la siguiente:

Focos tradicionales	Lámparas fluorescentes
40 watts	9 watts
60 watts	13 watts
	16 watts
75 watts	22 watts
100 watts	23 watts

Cómo sacarles el máximo provecho

- Es conveniente limpiar con cierta frecuencia los focos y las lámparas, ya que el polvo y el cochambre los opacan, disminuyendo su luminosidad. De preferencia utilice un trapo seco, de lo contrario séquelos perfectamente antes de volver a encenderlos.
- Prefiera los colores claros y brillantes en cortinas, techos y paredes, ya que reflejan y distribuyen mejor la luz.
- Evite que se derramen líquidos (o que llueva) sobre los focos encendidos.
- Apague las luces al salir de las habitaciones. Si las deja permanentemente encendidas, además del gasto innecesario de energía, disminuirá la vida útil de los focos y las lámparas.
- En el caso de las series luminosas (además de las recomendaciones anteriores), se sugiere colocarlas y retirarlas una por una, teniendo cuidado de no golpear los focos, ni jalar demasiado los cables. Si algún foco se rompe o se funde es adecuado tener a la mano algunos de repuesto para sustituirlo.
- Cuando guarde las series, para que los focos no se maltraten ni se enreden los cables le sugerimos enrollarlas en rectángulos de cartón de 10 cm de ancho por 30 cm de largo, procurando que todos los focos queden en la misma orilla. Para protegerlas del polvo se introducen en bolsas de plástico (una en cada bolsa) y se acomodan en cajas para que no se maltraten.

Pescado



Pescado en Salsa Roja

Aves

Pastel Azteca con Mole

Platillo Sabio

Verduras y leguminosas

Molde de Garbanzo

Carnes

Conchitas Poblanas

Pastel Azteca con Mole

(6 porciones)

PROFECO
Educación para el Consumo

Ingredientes

- 6 piezas de pollo o 1 pechuga cocida y deshebrada (420 g)
- 100 g de queso fresco desmoronado
- 12 tortillas calientes (360 g)
- 500 g de romeritos limpios y cocidos
- 1/2 cebolla en finas rodajas (125 g)
- 6 cucharadas de crema (60 g)
- 1 cucharada de aceite para freír (10 ml)
- 250 g de mole en pasta disuelto en el caldo de pollo
- sal al gusto

Aporte Nutrimental por Ración

- Proteínas: 19 g
- Energía: 468 kcal
- Niacina: 4.5 mg
- Calcio: 239 mg
- Sodio: 92 mg
- Grasa: 23 g

Preparación:

1. En un recipiente al fuego se prepara el mole, diluyendo la pasta en el caldo caliente. Se agregan los romeritos y el pollo deshebrado, se verifica de sal y de caldo, ya que no debe quedar espeso.
2. Las tortillas aún calientes se parten en cuartos y se acomodan en un refractario previamente engrasado hasta cubrir el fondo.
3. Se añade un poco de la mezcla de mole y la cebolla.
4. Se acomodan varias capas de la misma manera hasta terminar con los ingredientes.
5. Se hornea a 100° C durante 20 minutos.
6. Se sirve con la crema y el queso espolvoreado encima.

Receta enviada por la señora Guadalupe Ponce, de Empalme, Sonora.

Pescado en Salsa Roja

(6 porciones)

PROFECO
Educación para el Consumo

Ingredientes

- 6 filetes de pescado lavados (curvina, mero, besugo, cabrilla o merluza)(480g)
- 50 g de cacahuates tostados o nueces de la india tostadas y ligeramente picadas
- 1 taza de arroz (180 g) preparado
- 4 jitomates picados (480 g)
- 10 aceitunas sin hueso (10 g)
- 1 cebolla rebanada (250 g)
- 1 pimiento rojo sin semilla y cortado en cuadros (100 g)
- 10 alcaparras (20 g)
- 3 dientes de ajo (6 g) finamente picados
- 2 chiles de árbol secos (4 g), sin semillas, desvenados y cortados
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- 1 cucharada de mantequilla (10 ml)
- sal y pimienta al gusto

Aporte Nutrimental por Ración

- Proteínas: 14 g
- Energía: 316 kcal
- Retinol: 467 mcgeq
- Magnesio: 43 mg
- Grasa: 11 g
- Colesterol: 24 mg

Preparación:

1. Se espolvorean los filetes de pescado con sal y pimienta y se colocan en un molde refractario previamente engrasado con mantequilla, se rocían con dos cucharadas de aceite y se cubren con papel aluminio.
2. Se colocan en el horno precalentado y se hornean a 250° C por 20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Se reservan.
3. Se calientan las otras dos cucharadas de aceite en una sartén y se fríen la cebolla y el ajo durante uno o dos minutos, hasta que acitronen. Se incorporan los jitomates, las aceitunas, el pimiento, los cacahuates o las nueces, los chiles y las alcaparras.
4. Se deja la salsa a fuego medio durante cinco minutos, moviendo de vez en cuando, y se sazona con sal y pimienta.
5. Se vacía la salsa sobre los filetes horneados y se sirve caliente acompañado de una porción de arroz.

Conchitas Poblanas

(6 porciones)

PROFECO
Educación para el Consumo

Ingredientes

- 1/4 de kg de carne molida de res
- 100 g de queso oaxaca deshebrado
- 1 paquete de pasta (200 g) tipo conchita o codito -cocida y escurrida-
- 5 tomates verdes asados (300 g)
- 2 chiles poblanos (210 g) asados y desvenados
- 1/2 cebolla finamente picada (75 g)
- 2 dientes de ajo picados (4 g)
- 1 taza de chícharos cocidos (160 g)
- 1/2 barra de mantequilla (45 g)
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1 taza de agua
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. La cebolla y los ajos se acitronan en la mantequilla, se añade la carne y se sazona con sal y pimienta.
2. Los tomates se licuan con los chiles poblanos, los chícharos y el agua. Esta salsa se agrega a la carne, se condimenta con el comino, se verifica de sal y se deja a fuego medio hasta que se sazone.
3. La salsa se incorpora suavemente a la pasta, se cubre con el queso y se hornea hasta que gratine.

Aporte Nutrimental por Ración

- Proteínas: 17 g
- Energía: 378 kcal
- Riboflavina: 0.26 mg
- Hierro: 4 mg
- Grasa: 19 g

Molde de Garbanzo

(6 porciones)

PROFECO
Educación para el Consumo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de garbanzos (250 g)
- 60 g de queso añejo rallado
- 1 huevo (55 g)
- 1/2 taza de harina de trigo (95 g)
- 5 nopales tiernos cocidos y picados en cuadritos (300 g)
- 2 jitomates medianos (240 g) asados
- 1 cebolla mediana (250 g) finamente picada
- 2 chiles serranos picados finamente (16 g)
- 1 lechuga lavada, desinfectada y troceada (400 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- 2 cucharadas de vinagre
- sal al gusto

Preparación:

1. Los garbanzos se remojan toda la noche en agua y se ponen a cocer con sal. Se muelen con todo y hollejos en el agua de cocción hasta formar una pasta. Después se mezcla con el queso rallado, el huevo y la harina.
2. En el aceite se fríen la cebolla, el jitomate picado y los chiles. Cuando la salsa se sazone se añaden los nopalitos y se condimenta con sal.
3. En un molde previamente engrasado con la mantequilla se coloca una capa con la mitad de los garbanzos molidos y se cubre con los nopales guisados. Encima se forma otra capa con el resto de los garbanzos.
4. Se hornea a fuego medio hasta que la capa superior se dore ligeramente.
5. Se sirve acompañado con la lechuga aderezada con vinagre y sal.

Aporte Nutrimental por Ración

- Proteínas: 15 g
- Energía: 323 kcal
- Ácido fólico: 285 mg
- Potasio: 653 mg
- Sodio: 32 mg
- Fibra: 5 g
- Grasa: 12 g

Lácteos

Rompope

Rendimiento: 1 litro

Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes

- 2 litros de leche pasteurizada
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1 1/2 tazas de ron (320 ml) o 1/2 taza de alcohol puro de caña (130 ml)
- 9 yemas de huevo
- 5 cucharadas soperas de vainilla
- 8 cucharadas cafeteras de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de bicarbonato de sodio
- 2 rajas de canela
- nuez moscada, la punta de una cuchara cafetera (opcional)
- sal fina, la punta de una cuchara cafetera
- 4 clavos enteros (opcional)

Procedimiento:

1. En la olla se vacía la leche y se le integra el bicarbonato de sodio, se pone a calentar y cuando suelte el primer hervor se le agregan el azúcar, la sal, la vainilla y los condimentos; con la pala se mueve hasta el fondo para evitar que se pegue.
2. Cuando la mitad de la leche se evapore (aproximadamente dos horas y cuarto después) se retira del fuego y se deja entibiar por media hora.
3. Aparte se disuelve la fécula en media taza de agua fría. Se reserva.
4. Las yemas se baten con el tenedor o la batidora en el recipiente de medio litro, y cuando la leche esté tibia se le agregan las yemas, pasándolas por el colador.

Alimentos

Chilorio

Rendimiento: 325 g

Tiempo de preparación: 2 1/2 horas

Ingredientes

- 1/2 kg de espaldilla de cerdo en trozos medianos
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 3 chiles pasilla sin semillas y limpios (24 g)
- 4 dientes de ajo chicos, sin cáscara
- 50 g de manteca de cerdo
- 1/2 cucharada cafetera de orégano seco
- 1/2 cucharada cafetera de pimienta negra entera (10 pzas.)
- 1/8 de cucharada cafetera de cominos enteros
- 1/3 de taza de vinagre blanco (80 ml)
- 1/2 cucharada cafetera de sal

Procedimiento:

1. En la olla de peltre de dos litros se pone a cocer la carne en suficiente agua (35 minutos aproximadamente). Debe quedar muy suave para que se pueda deshebrar fácilmente.
2. Posteriormente se escurre, se deja enfriar y se deshebra.
3. Los chiles se vacían en la olla de peltre de medio litro con la taza de agua, se tapan y se dejan cocer unos 15 minutos o hasta que estén suaves.
4. Posteriormente se licuan con el agua de cocción, ajos, cominos, orégano, pimienta y vinagre hasta obtener una salsa.
5. Aparte, en la cacerola de un litro se calienta la manteca a fuego bajo por diez minutos, enseguida se añade la carne deshebrada, revolviéndola con la pala hasta que se fría, cuidando que no se dore.
6. Inmediatamente se agrega la salsa y un poco de sal, y se deja sazonar a fuego medio durante 30 minutos aproximadamente.

Panificación

Pudín de pan

Rendimiento: 1.5 kg

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas

Ingredientes

- 1/2 kg de pan duro (10 piezas aprox.)
- 2 tazas de leche pasteurizada (1/2 litro)
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 taza de azúcar (240 g)
- 1 taza de pasas (120 g aprox.)
- 4 huevos batidos a punto de cordón (200 g aprox.)
- 2 cucharadas cafeteras de polvo para hornear
- 1 cucharada cafetera de vainilla
- mantequilla (para engrasar el molde)

Procedimiento:

1. El pan y la leche se vacían en el recipiente hondo y se machacan durante cinco minutos hasta que se integren.
2. La harina, el polvo para hornear y el azúcar, previamente cernidos, se añaden a la mezcla anterior, revolviendo con la cuchara.
3. Inmediatamente se agregan la vainilla y los huevos batidos a punto de cordón, después se añaden las pasas previamente enharinadas; la pasta se sigue batiendo con la cuchara de cinco a diez minutos hasta que adquiera una consistencia cremosa y uniforme.
4. El molde se engrasa con la mantequilla y se espolvorea con un poco de harina; enseguida se vierte la masa, cuidando que no rebase las tres cuartas partes de la altura del molde.
5. El horno se precalienta por 15 minutos a 180° C; posteriormente se hornea la pasta durante 45 minutos a 150° C.
6. Pasado ese lapso se introduce la punta del cuchillo en el centro del pan, si éste sale limpio y seco significa que el pan está cocido.

Confitería

Turrón suave

(tipo jijona)

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 1/2 hora

Ingredientes

- 2 tazas de almendras sin piel y molidas (250 g)
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 claras batidas a punto de turrón
- 2 yemas batidas

Procedimiento:

1. Se vierten el agua y el azúcar en la cacerola y se revuelven con la cuchara hasta que se disuelva el azúcar.
2. Se calienta a fuego medio durante 20 minutos sin dejar de mover para que se espese y se forme un jarabe. Para saber si ya está listo se coloca una gota de jarabe en un vaso con agua fría: si se forma una bolita y se puede tomar con la mano, el jarabe está en su punto. Se retira del fuego.
3. Con ayuda de la batidora o la licuadora se le incorporan al jarabe las claras y las yemas previamente batidas, y después las almendras; se bate durante un minuto.
4. La mezcla se pone a calentar nuevamente, moviendo constantemente hasta que adquiera una consistencia espesa (por cinco minutos aproximadamente) y se vea el fondo de la cacerola.
5. Con el papel encerado se cubre el molde rectangular y ahí se vacía la mezcla; se deja enfriar a temperatura ambiente.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- olla de peltre con tapa y capacidad de 2 litros
- olla de peltre con tapa y capacidad de 1/2 litro
- licuadora
- cacerola de peltre con capacidad de 1 litro
- pala de madera para cocinar
- frasco de vidrio con tapa hermética y capacidad de 1 litro, previamente esterilizado
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

El chilorio aún caliente se vacía en el frasco esterilizado, dejando un espacio de 1 cm entre la boca del frasco y el producto, y se cierra sin apretar la tapa. Se coloca en baño María, cuidando que el agua llegue al nivel del contenido; se deja hervir durante 30 minutos. Posteriormente, el frasco se cierra perfectamente, se saca del agua con cuidado y se deja enfriar a temperatura ambiente. Finalmente se le coloca la etiqueta con nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. El chilorio debe conservarse en refrigeración o en un lugar fresco, seco y oscuro.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de tres meses en refrigeración. Una vez abierto debe consumirse en un lapso no mayor de un mes.

Recomendaciones

- Con el chilorio puede preparar tortas, tacos, quesadillas u otros guisos.
- Puede dejar trozos pequeños a la hora de deshebrar la carne.

Ingredientes alternativos

- Puede sustituir el orégano y los cominos enteros por su presentación en polvo, y el chile pasilla por chile ancho.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- olla de peltre o de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- pala de madera o cuchara de acero inoxidable
- taza (de preferencia medidora)
- cuchara sopera
- batidora o tenedor
- recipiente con capacidad de 1/2 litro (un vaso grande)
- colador de orificio pequeño
- embudo
- botella vacía y limpia, previamente esterilizada, con capacidad de 1 litro

5. Nuevamente se pone a calentar a fuego alto la mezcla, sin dejar de mover, y una vez que empiece a hervir se agrega la fécula de maíz, se continúa revolviendo hasta que tome una consistencia espesa (aproximadamente 40 minutos) y se retira del fuego.

Envasado, conservación y caducidad

Con ayuda del embudo se vacía el ron o el alcohol de caña en la botella, previamente esterilizada, y después el rompope. Se tapa muy bien y se agita fuertemente para incorporarlos. Finalmente se coloca la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

El rompope elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de cinco meses en refrigeración; en un lugar fresco, a temperatura ambiente, se conservará durante tres meses.

Recomendaciones

- Puede añadir al rompope el sabor de su preferencia, o bien, agregarle almendras, nueces o piñones, los cuales se licuan con la leche antes de ponerla a hervir.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cacerola de peltre sin raspaduras o de acero inoxidable, con capacidad de 2 litros
- cuchara mediana de peltre sin raspaduras o de acero inoxidable
- batidora o licuadora
- molde rectangular de acero inoxidable con capacidad de 1 kg
- papel encerado o papel aluminio para envolver el molde rectangular
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

El turrón se desmolda y se envuelve en papel encerado o se guarda en un recipiente de cierre hermético. Se conserva dentro del refrigerador o en un lugar fresco y seco.

El turrón elaborado mediante esta tecnología tiene una caducidad de un mes.

Recomendaciones

- Para desprender la piel de las almendras se vierten en agua hirviendo durante diez segundos, y enseguida se cuelan y se pasan por agua fría; con los dedos se oprime cada almendra para desprender la cáscara.
- Si desea intensificar el sabor puede tostarlas sin piel en el horno a 300º C, el tiempo depende del tostado que usted desee. Si las tuesta rebanadas quedarán más crujientes.
- Si desea puede sustituir las almendras por cacahuates, piñones o nueces.
- Si no tiene procesador de alimentos y usa licuadora, córtelas en trozos grandes, con ello evitará dañar el motor de la licuadora.
- Antes de hornear cualquier producto alimenticio es recomendable precalentar el horno mínimo 20 minutos antes a una temperatura de 180º C.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- recipiente hondo de plástico o de vidrio con capacidad de 2 litros
- machacador de frijoles
- cuchara grande o pala de madera
- colador de orificio fino
- molde para hornear
- cuchillo
- platón
- recipiente de plástico con tapa hermética
- etiqueta adherible

7. Una vez listo, el horno se apaga y el pudín se deja enfriar adentro durante 15 minutos.
8. Posteriormente se saca del horno y se desmolda separando con un cuchillo las orillas y golpeando ligeramente la base. Se coloca en un platón.

Envasado, conservación y caducidad

El pudín se guarda en el recipiente de plástico, se tapa y se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad; el pudín se conserva en un lugar seco, fresco y oscuro, o en el refrigerador.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de una semana.

Recomendaciones

- Si utiliza batidora disminuya el tiempo de batido.
- El pan se puede remojar unas dos horas antes de empezar su elaboración.

Ingredientes alternativos

- Se puede agregar nuez, almendra, coco o pedacitos de fruta en almíbar, como durazno, mango, piña, etcétera.
- También se le puede añadir licor de frutas o brandy al momento de agregar el huevo.

Estudio de calidad

de condones

Con el objetivo de orientar su decisión de compra, los especialistas del Laboratorio de Pruebas de PROFECO analizaron la calidad de los condones que se comercializan en el mercado nacional. También se sometió a prueba la única marca de condón femenino que existe.

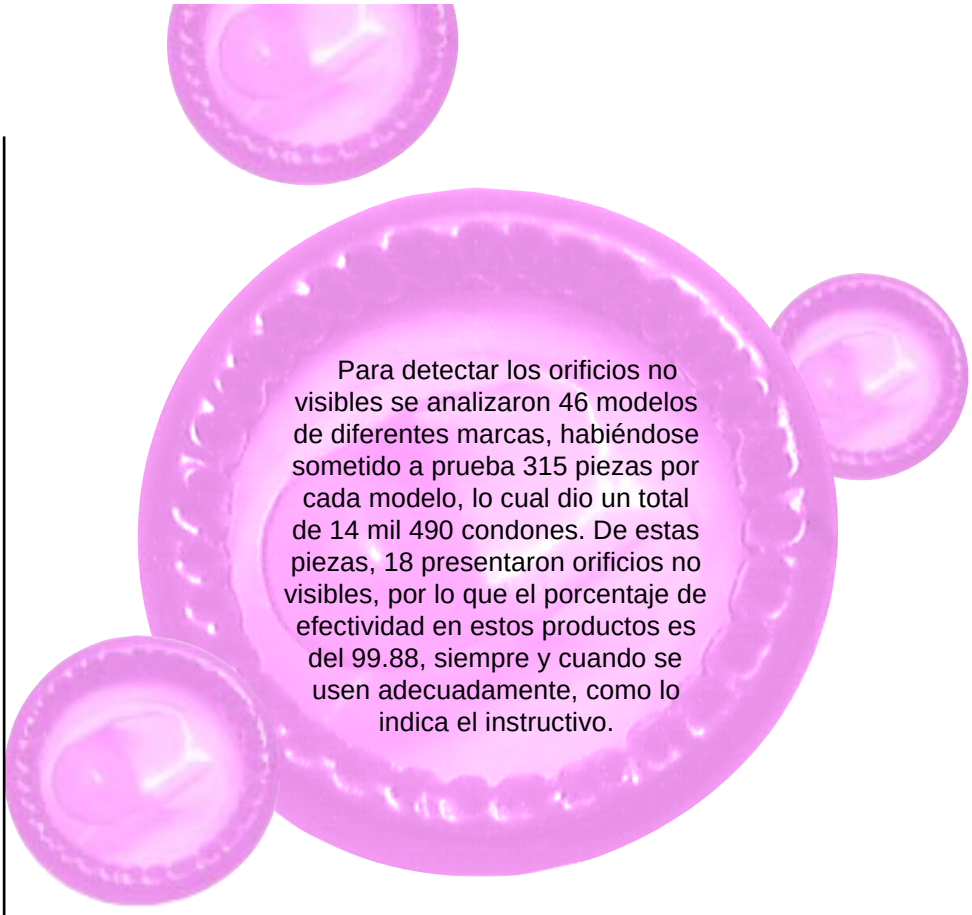
La metodología de las pruebas aplicadas a los preservativos se basó en el protocolo de pruebas presentado por PROFECO y avalado por los representantes de marca, fabricantes e importadores, tomando como referencia la Norma Oficial Mexicana NOM-016-SSA1-1993, que establece las especificaciones sanitarias de los condones de látex natural, así como los valores del anteproyecto de actualización de la misma Norma.

Los valores mínimos especificados para cada una de las pruebas son más estrictos que los que indica la NOM-016-SSA1-1993 vigente.

Las pruebas aplicadas a los preservativos fueron: información al consumidor, defectos visibles, orificios o rasgaduras, dimensiones, solidez del color (condones pigmentados), volumen y presión de estallamiento (originales y envejecidos) y hermeticidad del empaque primario.

Información al consumidor. La información mínima que el producto debe tener impresa, en forma legible e indeleble y en idioma español, en el empaque primario y secundario es lo especificado en los incisos 9.1 y 9.2 de la norma de referencia.

Defectos visibles (acabados). Se analizaron mediante observación 315 muestras por marca y modelo para verificar que no presenten fallas o defectos como: escurrimiento de látex, borde distorsionado, partículas de materia extraña incrustadas en la película, suciedad, protuberancias o excedentes de material, burbujas, pliegues permanentes con adhesión de la película y adherencia de las paredes al ribete que no permitan desenrollar el producto.



Para detectar los orificios no visibles se analizaron 46 modelos de diferentes marcas, habiéndose sometido a prueba 315 piezas por cada modelo, lo cual dio un total de 14 mil 490 condones. De estas piezas, 18 presentaron orificios no visibles, por lo que el porcentaje de efectividad en estos productos es del 99.88, siempre y cuando se usen adecuadamente, como lo indica el instructivo.

Orificios o rasgaduras. Se probaron 315 condones por marca y modelo mediante el método de prueba 8.4 del Anteproyecto de Norma de referencia, considerando los resultados propuestos en la tabla núm. 2.

Dimensiones. La longitud no debió ser menor de 160 mm. Asimismo se verificó que el ancho correspondiera a lo establecido por el fabricante con una tolerancia de ± 2 mm. El espesor a pared simple debió caer en el rango de 0,04 a

Recomendaciones para el cuidado de los condones

- Revise la fecha de caducidad o expiración (CAD. o EXP.) señalada en el empaque.
- Asegúrese de que el empaque esté perfectamente cerrado, para tener la certeza de que el condón se encuentra en buenas condiciones.
- Los condones no se deben exponer a los rayos directos del sol ni a temperaturas extremas.
- No deben guardarse en la billetera, la cartera o en la bolsa del pantalón porque la fricción puede ocasionar su ruptura. Es preferible guardarlos en cajones donde no se maltraten o llevarlos en la bolsa de la camisa, blusa o en el bolso.
- Los condones se deben conservar en un lugar fresco y seco.
- Debe usarse un condón nuevo en cada relación sexual.
- No debe retirarse el anillo interno del condón.
- No deben usarse al mismo tiempo el condón femenino y el condón masculino.
- Se recomienda utilizar más lubricante soluble al agua cuando:

-El pene no entre y salga libremente.

-El anillo externo es empujado hacia adentro.

-El material del condón produzca ruidos que indiquen fricción durante el acto sexual.

-Si el condón se sale durante la penetración.

-No se debe utilizar como lubricante aceite para bebé, vaselina, crema, etcétera, pues al hacerlo disminuye la efectividad del preservativo debido a que dichos productos son derivados del petróleo y debilitan al hule látex.

-Existen lubricantes solubles al agua, de venta en farmacias, para facilitar la penetración y disminuir la posibilidad de que el condón se rompa.

TABLA DE PONDERACIÓN

Información al consumidor	Completa Incompleta No presenta	10 puntos 7 puntos 0 puntos	10 puntos
Defectos visibles			10 puntos
Sin defectos		Excelente	10 puntos
Hasta cuatro defectos		Bien	7 puntos
Hasta siete defectos		Regular	4 puntos
Más de siete defectos		Deficiente	0 puntos
Orificios o rasgaduras			
0 piezas encontradas con orificio		Excelente	50 puntos
1 pieza encontrada con orificio		Bien	35 puntos
2 piezas encontradas con orificio		Regular	20 puntos
Más de 2 piezas encontradas con orificio		Deficiente	0 puntos
Dimensiones	Cumple No cumple	5 puntos 0 puntos	5 puntos
Volumen y presión de estallamiento en estado natural y envejecido			20 puntos

		Volumen natural	**Presión natural**	**Volumen envejecido**	**Presión envejecido**
Excelente	20 puntos	5 puntos	5 puntos	5 puntos	5 puntos
Bien	15 puntos				
Regular	10 puntos				
Deficiente	0 puntos				

Hermeticidad del empaque individual	Sin fugas Con fugas	Excelente Deficiente	5 puntos 0 puntos

0,09 mm, aceptándose o rechazándose según lo indica la tabla núm. 1 del Anteproyecto de Norma.

Solidez del color. Se aplicó solamente a condones pigmentados, los cuales no debieron presentar signos de decoloración.

Volumen y presión de estallamiento en estado natural y envejecidos. En los condones, la presión de estallamiento debe ser de 1 Kpa como mínimo y el volumen de estallamiento de 16 dm^3 como mínimo, considerando los métodos de prueba 8.9 y 8.10 de la norma.

Hermeticidad del empaque primario. Los empaques no debieron presentar fugas según la metodología de pruebas 8.11 del Anteproyecto de la Norma.

Los detalles de los resultados parciales y de las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada marca y modelo de condones aparecen en las siguientes tablas. Si usted requiere más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Dirección General de la Coordinación de Investigación al teléfono 55-49-04-95 o al 55-44-21-22.

El condón femenino

El único condón femenino disponible en el mundo, fabricado por **Female Health Company**, ya ha sido aprobado para su venta en los Estados Unidos por la *Food and Drug Administration* (FDA) en 1993.

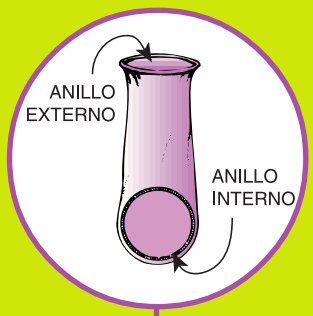
El condón femenino es una bolsita de poliuretano, suave y delgada, con dos anillos flexibles, uno en cada extremo. El anillo en el extremo cerrado se usa para insertar el condón en la vagina y mantenerlo en su lugar. El anillo exterior queda fuera de la vagina y cubre parte de los órganos genitales externos.

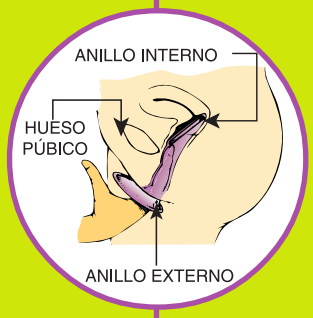
Cómo se usa:

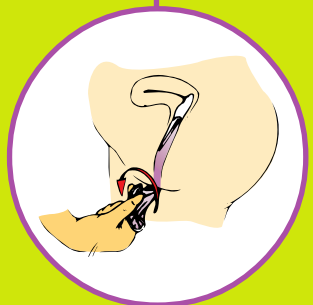
1. Se abre el empaque del condón con las yemas de los dedos, no se deben usar las uñas, los dientes o tijeras.
2. Se saca el condón, se extiende y se verifica que el anillo interno esté bien colocado.
3. Para sostener la funda del condón se toma el anillo interno entre el dedo pulgar y el medio y se coloca el dedo índice en la funda, entre los dos dedos.

Cómo se coloca:

1. Se aprieta el anillo interno y se introduce en la vagina, lo más profundo posible, ayudándose con el dedo índice. Es importante asegurarse de que el anillo interno rebase la altura del hueso púbico.
2. El condón no debe estar torcido y el anillo externo tiene que mantenerse fuera de la vagina.
3. Al momento de la penetración debe asegurarse de que el pene entre en la funda del condón.
4. Se recomienda utilizar lubricantes solubles al agua dentro de la funda del condón o en el pene para facilitar la penetración.
5. El condón debe retirarse antes de ponerse de pie. Primero hay que apretar y darle vuelta al anillo externo, tirando suavemente hacia afuera. Si se tienen heridas en los dedos se sugiere utilizar papel sanitario para sostener el condón, a fin de evitar que los fluidos corporales entren directamente en contacto con su herida.
6. El condón se debe depositar en el bote de basura, no en el sanitario.







Recomendaciones de compra

- Revise la fecha de caducidad del condón: si ya se venció no lo adquiera.
- Verifique que el empaque esté perfectamente sellado, de no ser así rechace el producto.
- Seleccione el condón adecuado considerando las medidas señaladas en el empaque.
- Existen diferentes tipos de condones, y aunque todos le brindan la protección adecuada contra las enfermedades de transmisión sexual, los más seguros para prevenir el embarazo son aquellos que contienen sustancias espermaticidas.

EXCELENTE **BUENO** **REGULAR** **DEFICIENTE**

Condones femeninos

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
The Female Condom / Inglaterra	1	Completa	Cumple	Sin defectos	☺	☺	Sin orificios	15.00	**100**

Condones lisos lubricados

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
Sico / Safety / Alemania /	3	Completa	Cumple	Sin defectos	☺	☺	Sin orificios	9.95	**100**
Condomi / Nature / Alemania	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	Sin defectos	☺	☺	Sin orificios	7.50	**97**
Durex / Extra fuerte / E.U.	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Borde distorsionado	☺	☺	Sin orificios	9.65	**97**
Durex / Natural / E.U.	6	Completa	Cumple	- Burbujas - Excedente de material	☺	☺	Sin orificios	9.65	**97**
Durex / Comfort / Tailandia	3	Completa	Cumple	- Burbujas	☺	☺	Sin orificios	9.15	**97**
Everything / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Pliegues	☺	☺	Sin orificios	4.15	**97**
Encanto * / México	3	Completa	Cumple	- Borde distorsionado - Pliegues	☺	☺	Sin orificios	2.00	**97**
Profilatex / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Pliegues	☺	☺	Sin orificios	6.00	**97**
Sico Sensitive / Alemania	3	Completa	Cumple	- Pliegues	☺	☺	Sin orificios	10.25	**97**
Sico / Ultra Sense / Japón	3	Completa	Cumple	- Pliegues - Excedente de material	☺	☺	Sin orificios	10.50	**97**
Triángulo * / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues	☺	☺	Sin orificios	2.00	**97**
Edén / México	3	Completa	Cumple	- Particulas incrustadas - Burbujas	☺	☺	Sin orificios	4.00	**97**

Condones lisos lubricados *(continuación)*

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
Life Styles / Ultra sensitive / E.U.	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	- Burbujas - Pliegues - Marcas			Sin orificios	5.95	94
Sensitex / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Pliegues - Adherencia de las paredes al ribete	Mal sellado el empaque		Sin orificios	7.65	92
Tres Eros / Premium / Tailandia	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Partículas incrustadas - Excedente de material - Rasgaduras			Sin orificios	4.85	92
Don / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues			1 pieza con orificio	4.65	82
Herso / España	3	Completa	Cumple	- Partículas incrustadas - Excedente de material - Pliegues - Burbujas			1 pieza con orificio	4.05	82
Life Styles / Lubricated / E.U.	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	- Burbujas - Pliegues - Adherencia de las paredes al ribete - Partículas incrustadas			1 pieza con orificio	6.30	79

(*) Mercadeo social realizado por la Brigada Callejera de Apoyo a la Mujer «Elisa Martínez, A.C.».
(**) Todas estas marcas cuentan con el registro de la SSA.

Condones lisos lubricados gratuitos en el sector salud

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca	
DL / SSA / México	100	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	100
DL /Sector Salud / México	100	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	100

(**) Todas estas marcas cuentan con el registro de la SSA.

Condones lisos lubricados con aroma

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
DL / Aroma plátano / México	3	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	5.60	**100**
DL / Aroma fresa / México	3	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	5.60	**100**
Instinct / Aroma chabacano / México	3	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	8.40	**100**
Instinct / Aroma plátano / México	3	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	8.40	**100**
DL / Aroma limón / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues			Sin orificios	5.60	**97**
DM1 / México	1	Completa	Cumple	- Pliegues			Sin orificios	6.90	**97**
Ébano / Rocío fresco / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues			Sin orificios	4.70	**97**
Instinct / Aroma mango / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues			Sin orificios	8.40	**97**
Instinct / Aroma fresa / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Pliegues			Sin orificios	8.40	**97**
Prement / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas - Pliegues			Sin orificios	4.95	**97**
Durex / Tropical / E.U.	3	Completa	Cumple	- Partículas incrustadas - Excedente de material - Burbujas - Pliegues - Marcas			Sin orificios	9.60	**94**
Adonis / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas	Mal sellado el empaque		Más de 2 piezas con orificio	4.70	**37**

(**) Todas estas marcas cuentan con el registro de la SSA.

EXCELENTE **BUENO** **REGULAR** **DEFICIENTE**

Condones lisos lubricados con nonoxinol-9

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
Trojan / Muy sensible / E.U.	3	Completa	Cumple	Sin defectos	E	E	Sin orificios	7.50	**100**
Durex / Profam / E.U.	6	Completa	Cumple	- Partículas incrustadas - Excedentes de material - Burbujas - Marcas	E		Sin orificios	8.30	**97**
Life Styles / Spermicidally Lubricated / E.U.	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	Sin defectos		E	Sin orificios	7.20	**97**
Sex Guard / Regular / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues - Adherencia de las paredes que no permite desenrollar el condón	E		Sin orificios	6.00	**97**
Trojan / Diseño anatómico / E.U.	3	Completa	Cumple	- Burbujas			Sin orificios	6.90	**97**
Trojan / Más ancho / E.U.	3	Completa	Cumple	- Partículas incrustadas			Sin orificios	8.10	**97**
Preventex / México	3	Completa	Cumple	- Pliegues			1 pieza con orificio	7.65	**82**
Durex / Extraseguro / E.U.	6	Completa	Cumple	- Excedentes de material - Burbujas - Pliegues			Más de 2 piezas con orificio	8.30	**47**

(**) Todas estas marcas cuentan con el registro de la SSA.

Condones texturizados lubricados

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
Life Styles / Vibra-Ribbed / E.U.	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	- Bordes distorsionados - Burbujas - Marcas	Mal sellado el empaque		Sin orificios	6.50	**92**
Zebra / México	3	Completa	Cumple	- Bordes distorsionados - Excedentes de material - Partículas incrustadas	E	B	Sin orificios	4.50	**92**

Condones texturizados lubricados *(continuación)*

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
Sex Guard / México	3	Completa	Cumple	- Burbujas			Sin orificios	6.70	**87**
Rough Rider / Studded Lubricated / E.U.	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	- Escurrimientos - Bordes distorsionados - Partículas incrustadas - Excedentes de material			1 pieza con orificio	8.90	**79**
Durex / Ultrasensitivo Ribbed / E.U.	6	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	Cumple	- Partículas incrustadas - Excedentes de material - Burbujas - Pliegues - Marcas			2 piezas con orificio	4.60	**61**

(**) Todas estas marcas cuentan con el registro de la SSA.

Condones texturizados con nonoxinol-9

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Orificios no visibles (315 piezas analizadas) p/marca		
Trojan / E.U.	3	Completa	Cumple	Sin defectos			Sin orificios	8.40	**95**

Condones que se comercializan en sex shops

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (volumen y presión en estado natural y envejecido)(205 piezas analizadas) p/marca	Registro de SSA		
Trustex / Sabor chocolate / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Burbujas			No presenta	15.00	**37**
Trustex /Sabor vainilla / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Burbujas - Pliegues			No presenta	15.00	**37**
Trustex /Sabor banana / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Burbujas			No presenta	15.00	**37**
Trustex /Sabor cola / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Burbujas			No presenta	15.00	**32**
Trustex / Sabor uva / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Burbujas - Pliegues			No presenta	15.00	**32**

Condones que se comercializan en sex shops *(continuación)*

Marca / Modelo / País de origen	Presentación (piezas)	Pruebas que **NO** afectan la seguridad del condón			Pruebas que **SÍ** afectan la seguridad del condón			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Información al consumidor	Dimensiones (13 piezas analizadas) p/marca	Defectos visibles (acabados) (315 piezas analizadas) p/marca	Hermeticidad del empaque primario (13 piezas analizadas) p/marca	Resistencia física (Volumen y presión en estado natural y envejecido) (205 piezas analizadas) p/marca	Registro de SSA		
Ria / Lubricados texturizados / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Excedentes de material			No presenta	15.00	**27**
Sin marca / Figuras de colores sin lubricar / Hong Kong	1	No presenta	Cumple	- Excedentes de material - Condón sucio - Burbujas - Partículas incrustadas - Rasgaduras	No aplica		No presenta	35.00	**25**
Natural Sensation / Unisex / E.U.	3	No presenta la leyenda precautoria en el empaque individual	No cumple	- Excedentes de material - Burbujas	No aplica	No aplica	No presenta	13.40	**25**
Ria / Lisos lubricados / E.U.	1	En inglés	Cumple	- Excedentes de material - Decoloración	Presenta fugas		No presenta	15.00	**24**
Glow in the dark / Fluorescentes / No presenta	1	No presenta	Cumple	- Burbujas - Excedentes de material	No aplica		No presenta	12.00	**24**
Sin marca / Figuras fluorescentes sin lubricar / No presenta	1	No presenta	Cumple	- Partículas incrustadas - Excedentes de material - Burbujas - Pliegues - Rebabas	No aplica		No presenta	30.00	**20**

Nota: Estos condones no se recomiendan para protegerse del contagio del VIH (Sida) y otras infecciones transmitidas sexualmente, ni para prevenir embarazos. Generalmente se venden como productos innovadores o de juego.

Aclaración del estudio de calidad

de teléfonos celulares

En la clasificación de teléfonos celulares analógicos (AMPS) a 800 MHz, en la ficha técnica de la marca Nec Max 920 (que obtuvo 98 puntos) se publicó la foto de otra marca. Ofrecemos disculpas por este error a los lectores y a los distribuidores de Nec Max.

Teléfonos celulares analógicos (AMPS) a 800 MHz

Nec Max 920 **98 puntos**

$ 746.00 con $ 100.00 de tiempo aire (Telcel), sistema de prepago.

Presenta una pantalla de LCD con capacidad para desplegar 16 caracteres en dos líneas, posee capacidad para almacenar en memoria hasta 24 números telefónicos, cuenta con identificador de llamadas (1), registra el tiempo total de uso del teléfono, así como la duración de la última llamada, entre otros tipos de registro, dispone de un tono de llamada y bloqueo total o parcial del teléfono para evitar el uso no autorizado o restringirlo.

País de origen: Ensamblado en México
1 año de garantía

Ventajas: Posee marcación rápida recordando números telefónicos de la memoria, utilizando el número de localidad de memoria y el botón SND. Cuenta con Fax/Modem (accesorio opcional).

Desventajas: Presenta caracteres numéricos exclusivamente y su menú está en idioma inglés. Para mostrar el indicador de carga de la batería se requiere presionar dos teclas, su peso es ligeramente mayor en relación con los otros modelos analizados, y la distancia entre el audífono y el micrófono es menor que en el promedio de los teléfonos analizados.

Capacidad de la batería: 2 hrs. 15 min. de uso continuo en llamada (empleando la batería de NiMH estándar incluida) y 36 hrs. en espera.

Peso total de teléfono (con batería): 235 gramos

Notas: (l) Esta función depende de que su proveedor de servicio celular la haya habilitado.

Pruebas	
Información al consumidor	E
Acabados	E
Potencia en la transmisión	E
Fidelidad de audio en la recepción	E
Mantenimiento de la comunicación por cambio de posición	E
Ergonomía	B

Menopausia y nutrición

Entre los 40 y los 50 años de edad, las mujeres presentan una serie de cambios hormonales que disminuyen la función de los ovarios, provocando alteraciones en los periodos menstruales, incapacidad para concebir (o infertilidad) debido a la falta de ovulación, y finalmente, suspensión definitiva de la menstruación.

El lapso que abarcan dichas alteraciones fisiológicas -en el que también se presentan los «bochornos» y en algunos casos depresión- se conoce como climaterio.

Por su parte, **la última menstruación se denomina menopausia**.

Es importante que las mujeres sepan qué está sucediendo en su organismo y, si es necesario, modifiquen su estilo de vida, su dieta o inicien una rutina de ejercicios, lo cual redituará en su bienestar físico, mental y social.

Los estrógenos y el calcio en la nutrición de la mujer

Los estrógenos son las hormonas femeninas que **desempeñan diversas funciones en el organismo** -sobre todo la **formación de los caracteres sexuales secundarios**-, relacionadas con **la ovulación y la fecundación**. Asimismo ejercen un efecto importante en la nutrición y el crecimiento de los huesos durante la adolescencia, lo que provoca un rápido crecimiento de las niñas. **La carencia de estrógenos provoca la desmineralización ósea** en caso **de no existir una reserva suficiente de calcio**.

Algunos investigadores afirman que los estrógenos tienen un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares, al disminuir los niveles altos de colesterol.

Calcio

El calcio es un mineral importante para el desarrollo y el mantenimiento de los huesos y los dientes, así como para el buen funcionamiento del organismo. Asimismo interviene en la coagulación de la sangre, la transmisión de los impulsos nerviosos y la contracción muscular.

Los niños y los adolescentes requieren suficientes cantidades de calcio, fósforo y vitamina D para la formación y crecimiento de los huesos. Incluso, durante el inicio de la edad adulta, el organismo aún mantiene pequeñas reservas de calcio y fósforo en los huesos; sin embargo, **entre los 30 y los 40 años** de edad **se inicia la pérdida gradual de la masa esquelética** (o descalcificación de los huesos), que **en la mujer se acentúa durante la menopausia**.

Cabe señalar que la ingesta de fósforo es importante debido a que facilita la absorción del calcio. El fósforo se encuentra en la leche, queso, carne, pescados, cereales integrales, huevo y leguminosas. Sin embargo, cuando existe un

exceso en el consumo de fósforo, el calcio no se absorbe adecuadamente y puede presentarse una deficiencia de calcio. Lo mismo sucede cuando la dieta es deficiente en vitamina D (leche, hígado, atún, sardinas y yema de huevo), o no hay una suficiente exposición a los rayos solares. Una dieta alta en proteínas incrementa la excreción de calcio por las vías urinarias.

Las personas cuya dieta incluye un exceso de fibra también suelen presentar insuficiencia, porque la fibra atrapa el calcio y éste no puede ser absorbido en el intestino.

Las mejores **fuentes de calcio** son: la **tortilla, frijol, ajonjolí, hojas de chaya, epazote, quelites, charales, sardina, leche, yema de huevo** y **queso**.

Como se mencionó anteriormente, **algunos de los trastornos que pueden presentar las mujeres después de la menopausia**, debido a la deficiencia de calcio, son **osteoporosis** (disminución del tamaño y el grosor de los huesos, condición que los vuelve sumamente frágiles y susceptibles a fracturas), **osteomalacia** (reblandecimiento de los huesos) y **tetania** (calambres en las piernas); en los varones, estos padecimientos suelen presentarse después de los 50 ó 60 años de edad, aunque en menor proporción.

Las manifestaciones clínicas de la osteoporosis aparecen años después de la menopausia, y generalmente están precedidas por fatiga, dolores y una lenta disminución de la estatura. En ocasiones, cuando la paciente presenta dolores agudos en la espalda y acude al médico, los estudios revelan una notable descalcificación.

Importancia de la actividad física

A partir de los 30 años, las necesidades de energía del organismo disminuyen, por ello es necesario adecuar la ingesta de alimentos con la actividad física, es decir, **la energía que se ingiere debe ser igual a la energía que se gasta** (balance energético adecuado). De otra manera se predispone al cuerpo a la obesidad.

El sedentarismo favorece la osteoporosis, en cambio, la actividad física fortalece los huesos, estimulando la formación del tejido óseo y disminuyendo su pérdida.

Por otra parte se ha demostrado que después de los 40 años se reduce la tolerancia a la glucosa (capacidad del cuerpo para regular la concentración de azúcar en la sangre). Sin embargo, algunos estudios señalan que la tolerancia a la glucosa mejora, o por lo menos se estabiliza, cuando existe un aumento en la actividad muscular (ejercicio físico).

Conclusiones y recomendaciones

* El aprovechamiento deficiente de calcio después de la menopausia se debe a la falta de estrógenos, por eso es sumamente importante no descuidar el consumo diario de alimentos ricos en calcio. De este modo se evitará una deficiencia mayor, o bien, se previene. La deficiencia de calcio es incurable pero su consumo evitará que se agrave.

* Durante la infancia y la adolescencia es de vital importancia consumir una dieta suficiente en calcio, ya que durante esta etapa es cuando el organismo acumula la mayor reserva de calcio, lo que evitará la descalcificación posterior.

* Un programa de ejercicio de entre cinco y diez minutos diarios es una medida efectiva para prevenir la osteoporosis, conservar o mejorar la tolerancia a la glucosa (azúcar), y prevenir algunas de sus consecuencias, como diabetes y obesidad.

* Consulte a su ginecólogo sobre la conveniencia de llevar a cabo un tratamiento con hormonas, y tomar un suplemento dietético de calcio en caso de padecer osteoporosis.

* Modere el consumo de café, refrescos de cola, chocolate y té, ya que aumentan la micción y con ello sobreviene la pérdida de calcio.

* Disminuya el consumo de alcohol y de tabaco. Ambos hábitos están íntimamente asociados con la fractura de cadera a consecuencia de la osteoporosis.

* Vigile su postura para evitar el desgaste de las vértebras, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis.

* Consuma diariamente una dieta rica en frutas y verduras, cereales integrales combinados con leguminosas, y solamente incluya pequeñas raciones de alimentos de origen animal (huevo, leche, carne y sus derivados).

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición «Salvador Zubirán».

Zinc

El zinc es una sustancia inorgánica (mineral) que se encuentra ampliamente distribuido en los reinos vegetal y animal; ocupa el segundo lugar en abundancia después del hierro. El zinc fue identificado como nutrimento en 1920, sin embargo, los efectos de su deficiencia en los seres humanos fueron demostrados hasta 1963, cuando se detectaron enanismo y falta de desarrollo sexual en jóvenes adolescentes de Irán y Egipto.

Es un elemento esencial para el buen funcionamiento de todas las células, los órganos y los tejidos de nuestro organismo, y forma parte de más de 100 enzimas indispensables en diferentes funciones metabólicas.

Fuentes alimentarias

La mejor fuente de zinc son los ostiones. Otros alimentos que contienen cantidades importantes de este mineral son la carne de res, de puerco, las vísceras, la leche y sus derivados, y otros mariscos.

Los frijoles, nueces y granos enteros contienen una cantidad moderada de zinc, pero el organismo no puede aprovecharlo de igual manera que el de origen animal.

Funciones

- Interviene en la movilización y transporte de vitamina A a la retina del ojo.
- Tiene una función antioxidante.
- Fortalece al sistema inmunológico.
- Participa en el correcto funcionamiento del sentido del gusto y del olfato.
- Interviene en la producción de la hormona masculina llamada testosterona.
- La función más importante del zinc es regular el crecimiento y la reproducción de todas las células.

Absorción

En el intestino delgado se absorben unos 5 miligramos de zinc al día, lo que permite que el organismo contenga de 1,5 a 2,5 gramos. El hígado es el principal receptor de este mineral y de ahí se distribuye a otros tejidos, entre los que se encuentran el páncreas, los riñones, los huesos, los músculos, diversas partes del ojo, la próstata, la piel, el pelo y las uñas.

Una condición que favorece la absorción del zinc es su unión a los aminoácidos provenientes de las proteínas, con los cuales forma compuestos conocidos como «quelatos».

Sin embargo, el consumo excesivo de cereales integrales o leguminosas -debido a su contenido de ácido fítico, que al combinarse con este mineral forma un complejo insoluble- disminuye su absorción.

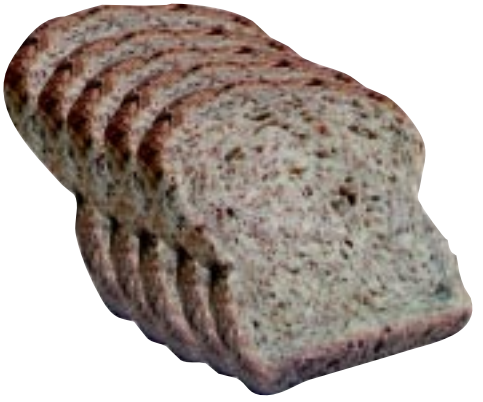
Excreción

Se elimina casi por completo por medio de las heces; se ha observado que en la orina de pacientes con enfermedades del hígado, diabetes o cirrosis alcohólica la excreción aumenta.

Alimentos ricos en zinc (100 g de alimento crudo en peso neto)

Alimento	Zinc (mg)
Ostiones sin concha	74.7
Tripas de res	53
Ajonjolí	7.75
Hígado de cerdo	5.76
Huevo deshidratado	5.43
Maíz inflado azucarado	5.30
Carne de res seca	5.24
Pan integral de caja (enriquecido)	5.00
Carpa	5.00
Soya entera	4.89
Carne de res magra	4.36
Jaiba cocida	4.30
Leche descremada en polvo	4.08
Crema de leche en polvo	4.02
Calamar fresco	4.00
Hígado de res	3.92
Frijol blanco	3.67
Frijol negro	3.65
Lentejas	3.61

Fuente: Tablas de valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en Latinoamérica, 1996.



Recomendación dietética diaria de zinc

Edad	Zinc (mg)
Niños Meses 0 - 12 Años 1 - 7	 5 10
Hombres y mujeres De 7 años en adelante	 15
Embarazo Lactancia	30 34

Fuente: Recomendación dietética de vitaminas y nutrimentos inorgánicos en Tablas de valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en Latinoamérica, 1996.

Deficiencia y consumo excesivo

La deficiencia grave de zinc puede provocar anorexia (pérdida del apetito), falta de crecimiento, alteraciones óseas, disminución de la función inmunitaria (manifestando mayor susceptibilidad a infecciones), mala cicatrización, anormalidades en los sentidos del gusto y del olfato, deterioro en la adaptación de la vista a la oscuridad, lesiones en la piel y alteración del desarrollo sexual.

La toxicidad aguda por zinc (dosis mayores a 150 mg/día) puede provocar malestar gástrico, mareo y náuseas.

La toxicidad crónica (dosis muy elevadas, de 300 mg/día) da lugar a problemas gástricos, disminución de las defensas del cuerpo y del colesterol HDL («colesterol bueno»).

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO; y Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán" (INCMNSZ).
-Nutrición y dietoterapia, Krause, Editorial Interamericana, octava edición, 1995.
-Curso de educación a distancia, Nutrición Básica, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), Organización Panamericana de la Salud (OPS), 1995.
-Conocimientos actuales sobre nutrición, Ziegler y Filer, séptima edición, OPS, 1997.
-Dieta y salud. Órgano informativo de Kellogg´s sobre la relación entre la nutrición y la salud, vol. 4, núms. 1 y 2, 1995.

Mitos y realidades sobre la carne roja

¿La carne de cerdo es dañina para la salud?

Falso. Los términos puerco y marrano suelen utilizarse como sinónimo de sucio, porque los criaderos de cerdos eran lugares sumamente antihigiénicos, además de que alimentaban a los animales con desperdicios. Lo anterior provocaba que la carne se contaminara con parásitos que causaban serios problemas de salud. Actualmente, la Secretaría de Salud y los productores de carne de cerdo en México han impulsado modernos sistemas de granjas porcícolas en las que proporcionan a los cerdos una dieta balanceada y un ambiente limpio, lo que asegura al consumidor un alimento sabroso, nutritivo y libre de bacterias. Sin embargo es muy importante conocer la procedencia de la carne, ya que si proviene de rastros clandestinos, tanto la de cerdo como la de cualquier otro animal, puede convertirse en un riesgo. Para que el consumo de carne no perjudique su salud verifique que cuente con el sello de calidad sanitaria de la Secretaría de Salud, manténgala en refrigeración o en congelación, y por ningún motivo consuma carne cruda.

¿La carne de res es menos grasosa que la de cerdo o la de carnero?

Relativo.Todo depende del corte (sección anatómica de la que proviene la pieza de carne) que usted elija. Lo más importante no es el contenido total de grasa que contenga la carne, sino el tipo, pues la grasa saturada y el colesterol son perjudiciales para el organismo porque tienden a acumularse en las paredes arteriales, provocando enfermedades cardiovasculares. Lo mejor es consumir todo tipo de carne, procurando no rebasar el requerimiento diario, prepararlas con poca grasa y combinarlas con leguminosas, verduras, cereales o tubérculos.

Lo invitamos a consultar el siguiente cuadro:

¿La carne es el mejor alimento para los niños?

Falso. Una alimentación sana no atribuye todas las virtudes a un solo producto.Antiguamente era común que las personas consideraran como una alimentación de primera aquella que se basaba en leche, carne y huevo, relegando a un segundo término otros productos; incluso no importaba si los niños no comían tortillas, pan, frijoles, verduras y frutas. Actualmente es bien sabido que una buena alimentación incluye todo tipo de alimentos, sin dejar de reconocer por supuesto los beneficios de la carne (de res, cerdo, cordero, pescado, pollo y vísceras).

La carne roja (res, cerdo, carnero, vísceras y embutidos) contiene una mayor cantidad de colesterol y grasa saturada que la carne blanca (pescado, pechuga de pollo o pavo). Sin embargo, ambas proveen al organismo proteínas de muy buena calidad, son una excelente fuente de vitaminas del complejo B -niacina, riboflavina, piridoxina, cobalamina, y en menor grado tiamina- (la de cerdo contiene más tiamina que la de res), además son la mejor fuente de hierro y zinc para el organismo. El hígado, por ejemplo, es particularmente rico en hierro y vitamina A.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Contenido de grasas por cada 100 g de carne

Producto	Grasa total %	Porcentaje de grasa saturada	Porcentaje de colesterol (mg)
Barbacoa grasosa	25	15	71
Espaldilla o costillas de cerdo	22.6	8.17	98
Molida regular (res)	21.2	10	74
Barbacoa semigrasosa	19.4	12	71
Lomo o pierna de cerdo semigrasosa	14.90	5.15	94
Molida especial (res)	10	5	65
Barbacoa sin grasa	6.1	4	65
Pierna o lomo de cerdo sin grasa	6.22	14	65
Aguayón (res)	5.3	2.06	52
Hígado de cerdo	3.7	1.17	301
Hígado de res	3.90	1.5	354
Chicharrón de cerdo (gordo)	39	14.32	74
Sesos de res	9.3	2.16	1672
Cecina de cerdo	8.5	3	70
Cecina de res	14.90	4.73	86

Fuente: Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México, CONAL, 1992.

Calabaza de Castilla

La pulpa de esta variedad de calabaza es de color amarillo o anaranjado. Es excelente para prepararla en dulces, pasteles y sopas.

Es baja en sodio, por lo que resulta muy recomendable para personas que padecen de presión arterial alta.

Además contiene betacarotenos (forma que adopta la vitamina A en los vegetales), que son fundamentales para la vista, tiamina (vitamina B1) y piridoxina (vitamina B6), las cuales participan en el buen funcionamiento de los sistemas nervioso y cardiovascular. Proporciona 40 kcal por cada 100 g de porción comestible.

De este tipo de calabaza se aprovechan incluso las semillas (pepitas), que se tuestan en el comal para consumirse como botana o se utilizan sin cáscara para elaborar diferentes platillos, bebidas y dulces típicos.

La calabaza de Castilla abunda en noviembre y diciembre.

Al comprarla observe que tenga la cáscara amarilla o naranja, lustrosa, gruesa, firme y sin grietas, golpes o partes blandas.

Para conservarla se recomienda guardarla en un lugar fresco y alejado de la luz solar.

Mandarina

Esta fruta cítrica pertenece a la familia de las rutáceas y su origen más probable es el sudeste de Asia (China).

La mandarina es de color naranja brillante, olor intenso, sabor agradable y cáscara delgada. Las variedades más comunes son dancy (de sabor agrio, con muchas semillas y pulpa color naranja-rojizo) y tangerina, la cual se caracteriza por su color naranja ligero, sabor dulce y pulpa jugosa, contiene pocas semillas, es una de las favoritas en las fiestas decembrinas y es la primera de la que se dispone en la temporada.

Esta fruta contiene vitamina C (que ayuda a reducir el riesgo de infecciones) y betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A, necesaria para el crecimiento y el desarrollo de los huesos). Aporta 44 kcal por cada 100 g de porción comestible.

Su temporada es de octubre a marzo.

Al elegirla se recomienda que su tamaño sea uniforme, con una coloración que vaya del anaranjado tenue al brillante. Debe tener consistencia firme, compacta, no presentar manchas, magulladuras o cicatrices.

Puede conservarlas en refrigeración hasta por dos semanas, o en un lugar fresco y ventilado hasta una semana, sin exponerlas directamente a los rayos del sol.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Nochebuenas de metal en relieve

La técnica conocida como «repujado» consiste en crear texturas y relieves sobre delgadas láminas de metal para formar bellas figuras y decorar infinidad de útiles objetos, como el marco que a continuación le presentamos.

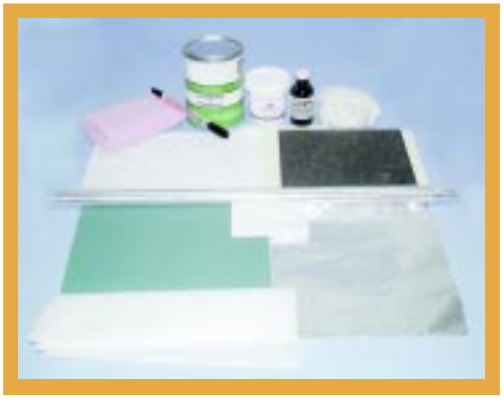
Materiales:

- 1 lámina de aluminio de 21 x 24 cm
- 1 hoja de papel albanene grueso
- 1 vidrio o acrílico (puede ser una superficie vidriada como una mesa)
- 100 ml de resanador blanco*
- 100 ml de pegamento de contacto*
- 1 hoja de fomi
- 1/4 de pliego de cartulina o un folder
- 1 servilleta de papel
- diseño o dibujo de su preferencia

* Se consigue en tlapalerías.

Opcional (para un terminado patinado):

- 1 frasco de pátina dorada
- 1 lienzo de tela de algodón de 20 x 25 cm aprox.
- mota de algodón industrial o estopa
- pincel



Herramientas*:

- escobilla de metal (fibra de aluminio suave o lija suave)
- estilete punzón romo o repujador de punta roma (pluma sin tinta)
- buril de bola (pluma con tapa en forma de bola)
- esfumino del número 5 (tapa de pluma con «patita»)
- navaja o *cutter*
- dos abatelenguas (o palitos de paleta)
- tijeras

*Se consiguen en tiendas de decoración. Para ahorrar elija las herramientas alternativas indicadas en los paréntesis; en el caso de los punzones es necesario que tengan la punta lisa y sin rebabas para evitar que maltraten la lámina.

Cómo se hace:

1. Se calca el diseño de su preferencia en la hoja de papel albanene.
2. Se corta la lámina de aluminio del tamaño del objeto que va a decorar, en este caso un rectángulo de 20 x 23 cm (si es un marco añada un centímetro más para la pestaña).
3. Sobre el pliego de cartulina se fija con cinta adhesiva la lámina de aluminio, y encima de ésta el papel albanene.

4. Con el estilete punzón romo o la pluma sin tinta se marcan cuidadosamente y con suavidad los detalles de la figura. Es conveniente revisar que el diseño quede calcado correctamente.

5. A continuación, sobre la hoja de fomi se coloca la lámina y con el estilete punzón romo se resaltan las líneas del diseño, hundiendo ligeramente la lámina (en lo sucesivo este será el derecho del dibujo). Este proceso se conoce como repujado.

6. La hoja de lámina se voltea y se coloca sobre el vidrio y por el lado derecho se plancha, es decir, se pasa el buril de bola sobre el contorno de las líneas realzadas (o repujadas), alisando la lámina para que éstas resalten aún más.

7. Se voltea la lámina por el revés, nuevamente sobre la hoja de fomi, y con el buril de bola se comienza a «acocar», (es decir, a dar volumen) para realzar el diseño, como se indica a continuación:

a) Se debe comenzar por las hojas de la flor de nochebuena, presionando o «acocando» cada una en forma circular con el buril de bola, sin pasarse del límite de las líneas ya repujadas.

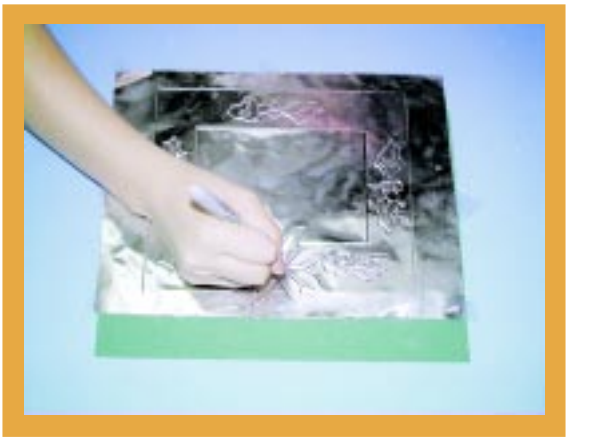
b) Una vez terminada de «acocar» la flor se voltea la lámina, se coloca sobre la superficie de vidrio y se plancha el contorno de la flor como se indica en el paso 6.

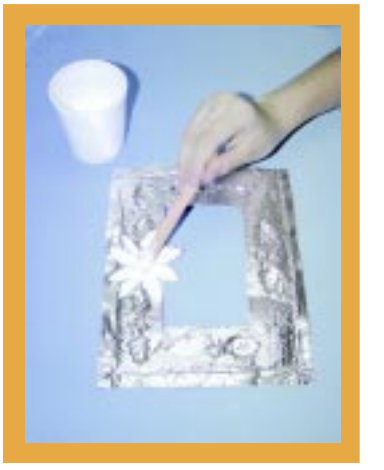
c) A continuación se perfila la flor con el esfumino.

d) Posteriormente, siguiendo el procedimiento anterior se delinean las hojas (repetir los pasos a, b y c cuantas veces sea necesario hasta completar el diseño).

e) Las nervaduras de las hojas se marcan colocando la lámina por el revés sobre la hoja de fomi, y presionando ligeramente con el punzón romo (como indica el paso 5).

f) Para darle textura a la parte lisa de la lámina (en el contorno del diseño), se coloca ésta por el derecho, sobre la servilleta de papel en la superficie de vidrio, y con el estilete punzón romo o con el esfumino se le forman figuras o grabados (también llamados «caligrafías»), como círculos, líneas o puntos.





8. Terminado el trabajo de relieve o repujado se corta, siguiendo la línea marcada, la forma del marco. Por el revés de la lámina, utilizando el abatelenguas o el palito de paleta, se aplica el resanador en las superficies huecas, retirando el sobrante hasta que la superficie de aluminio quede totalmente plana por el revés. Se deja secar.

Para dar el terminado patinado

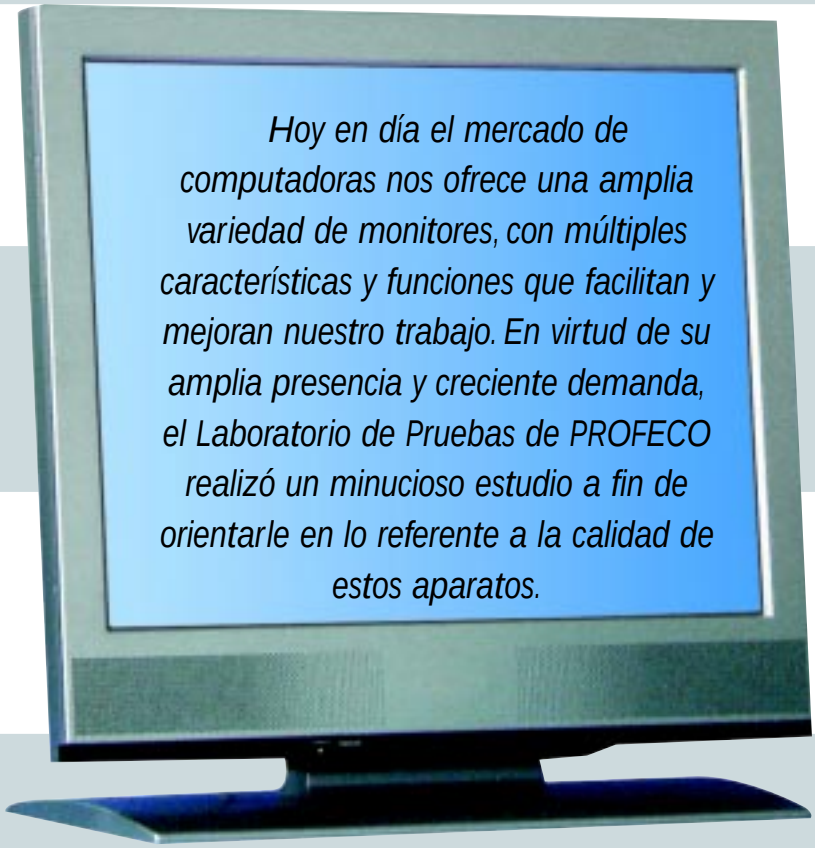
a) Antes de aplicar la pátina se debe lijar ligeramente la superficie de lámina con la escobilla metálica.

b) A continuación, con el pincel se aplica la pátina (sin diluir) directamente en la lámina y se deja secar.

c) Con el lienzo de algodón se frota para dar brillo. Si desea aclarar el tono de la pátina se frota la superficie con una mota de algodón impregnada en aguarrás.

Por último se aplica pegamento de contacto en la superficie de madera del marco base y encima se coloca el marco de aluminio repujado. Finalmente se doblan las pestañas, se pegan en la parte posterior y se dejan secar.

Monitores para computadora



Hoy en día el mercado de computadoras nos ofrece una amplia variedad de monitores, con múltiples características y funciones que facilitan y mejoran nuestro trabajo. En virtud de su amplia presencia y creciente demanda, el Laboratorio de Pruebas de PROFECO realizó un minucioso estudio a fin de orientarle en lo referente a la calidad de estos aparatos.

Introducción

Existen varios tipos de monitores de computadora, con características que los hacen adecuados para distintos tipos de trabajo. Por ejemplo, si usted sólo utiliza su computadora para elaborar trabajos escolares y «navegar» por Internet, no requiere de un monitor muy grande de alta resolución, es decir, con un alto grado de definición de la imagen. En cambio, si se dedica al diseño gráfico o a la ingeniería le resultará de gran importancia conocer algunas características de su monitor, como la resolución y la calibración de la temperatura de color -que se refiere a la naturalidad con que se ven los colores desplegados en el monitor. Si usted no realiza trabajos demasiado detallados, pero requiere un monitor con el cual pueda trabajar durante siete, ocho o más horas al día, sin fatigar mucho la vista, quizá la mejor opción sea una pantalla con tecnología de cristal líquido (LCD, por sus siglas en inglés).

Conozca a continuación las características, diferencias, precios, ventajas y desventajas de los 29 modelos de monitores para computadora, correspondientes a 12 marcas, analizados por nuestros especialistas.

¿Qué pruebas se aplicaron?

Información al consumidor: consistió en verificar, mediante inspección visual, que los monitores presentasen la información comercial indispensable, como nombre del fabricante, marca registrada o ambos; país de origen; marca y modelo del producto; símbolo de autorización para la fabricación, venta y uso en México NOM-NYCE; tensión nominal de alimentación en volts; corriente nominal de alimentación en amperes, o bien, potencia de consumo en watts; y frecuencia de operación en hertz.

Además se observó que el aparato incluyera una póliza de garantía que indicara en forma clara y precisa la vigencia, alcance, restricciones y los centros de servicio donde se puede hacer efectiva.

Calidad del color de la imagen: esta prueba se conforma con tres pruebas independientes, pero relacionadas con la calidad del color de la imagen que despliegan los monitores: la **luminancia** consiste en medir el efecto combinado de la cantidad de brillo y contraste que genera cada uno de los colores del patrón de colores -blanco, azul, amarillo, rojo, verde, cian y magenta- en el monitor bajo prueba; esta medición permite conocer su capacidad para proporcionar niveles óptimos de brillo y contraste en cada color. Por su parte, en la **crominancia** se midió la cantidad de color que cada uno tenía, de tal forma que se pudo conocer qué tan saturados o intensos eran los colores. Al igual que para la luminancia, la croma puede ser referenciada a un patrón de video que permite conocer la desviación en croma. Finalmente, la **fase** permitió determinar qué tan desviada se encuentra la **tonalidad** de su color original, es decir, que el rojo se vea rojo y no naranja o vino.

Proporciones de la imagen: se basa en los resultados de dos pruebas individuales: **geometría en círculo** y **geometría en cuadro**. Estas pruebas están encaminadas a verificar el correcto ajuste en las proporciones de la imagen desplegada en la pantalla del monitor; una vez que se calibró se revisó si presentaba una relación de aspecto de cuatro a tres (que es el alto por el ancho que debe tener, de acuerdo con los estándares de la industria).

Por ejemplo, la **geometría en círculo** permitió conocer si la imagen en el centro de la pantalla está alargada o achatada. Asimismo, la **geometría en cuadro** mostró hasta qué punto se agranda la imagen en los extremos de la pantalla con respecto al centro.

Nitidez de la imagen: también consistió en dos pruebas independientes, pero relacionadas entre sí: la **prueba de convergencia** sirvió para medir qué tan correctamente alineados se encontraban los puntos de color rojo, verde y azul (RGB, por sus siglas en inglés) que forman un pixel en la pantalla del monitor; asimismo, la **prueba de nitidez** permitió conocer qué tan bien enfocada se encontraba la pantalla, para ello se colocó un texto que llenara toda la pantalla -cuyo tamaño fuera lo más pequeño posible, pero perfectamente legible-, y se observó si existían zonas donde el texto apareciera borroso.

Cuatro aspectos del monitor

1 La mayoría de las computadoras despliegan en la pantalla del monitor los programas que se pueden usar, como si fuera un escritorio de trabajo. Gracias a ello podemos abrir programas para hacer cartas u hojas de cálculo, o bien, usar una calculadora y hasta «navegar» por Internet. Todos estos programas, así como los iconos, el fondo de la pantalla, la cual muchas veces tiene alguna imagen, y en general toda el área del monitor se ven afectados -principalmente en su tamaño- por la resolución, es decir, por los puntos de imagen -llamados pixeles-; por ejemplo, la resolución más utilizada para realizar trabajos en general es de 800 x 600 pixeles (esto es, 800 puntos alineados horizontalmente por 600 puntos alineados verticalmente). Sin embargo, si aumentamos la resolución, por ejemplo, a 1024 x 768, todas las imágenes -iconos, programas, etcétera- se verán más pequeños.

2 Otro aspecto a analizar es la profundidad de color; esto se refiere al número de colores que cada pixel puede representar, el cual se expresa en un término llamado bit. Básicamente, una profundidad de color de 16 bits -que es la más común- permite desplegar hasta 65.5 mil colores, mientras que 24 y 32 bits despliegan un máximo de 16.7 millones de colores con información sobre la transparencia del pixel (para ello se emplean los 8 bits adicionales a los 24 bits).

La profundidad de color pudiera parecer poco importante, sin embargo, la impresión de una imagen se hará con la cantidad máxima de colores disponible en su escritorio en ese momento. Cabe aclarar que la tarjeta de video también puede limitar la profundidad de color.

3 La siguiente característica del monitor que es necesario conocer es la frecuencia de refresco, es decir, la imagen que usted ve en su monitor no es fija o continua, sino que a cada segundo es «repintada» varias veces. El tiempo en que la imagen es repintada es el valor de la frecuencia de refresco, la cual se da en Hertz (Hz). Curiosamente, siempre es deseable una alta velocidad de refresco -80 Hz es un excelente valor-, porque a mayor frecuencia, menor sensación de parpadeo presentará la imagen, efecto que suele cansar la vista.

4 Finalmente debe tomarse en cuenta el tamaño del monitor, mismo que se define como la longitud máxima de la pantalla, medida en pulgadas en una de sus diagonales -formadas entre dos de sus esquinas. Los tamaños disponibles en el mercado son: 14, 15, 17, 19 y 21 pulgadas. Sin embargo este valor no siempre corresponde al valor del área visible, el cual puede ser inferior hasta en una pulgada. Los monitores de 14 pulgadas se están descontinuando rápidamente y, aunque son más baratos, considere la ventaja de elegir un monitor de 15 pulgadas o más, ya que por muy poca diferencia de precio tendrá una pulgada más de área visible en su escritorio.

Atributos: esta prueba consistió en verificar cuáles de los siguientes atributos poseía cada modelo de monitor:

A. **Menú OSD**: presenta menú en pantalla (OSD) en inglés y en español.

B. **Brillo y contraste**: ajusta el brillo y el contraste. El brillo ajusta el nivel de negro, por lo tanto un valor muy alto no proporcionará el color negro (se verá grisáceo), y un valor muy bajo -más negro que el negro- no permitirá ver correctamente la escala de grises que su monitor puede desplegar. El contraste ajusta el nivel de blanco -la máxima intensidad que puede lograr-, y su correcto ajuste depende de las condiciones de iluminación de la habitación donde se encuentre el monitor.

C. **Ajuste de posición y tamaño**: ajusta la posición y el tamaño de la imagen, cuando ésta se sale de la pantalla o está movida hacia algún lado.

D. **Zoom**: agranda la imagen visualizada en la pantalla.

E. **Geometría**: ajusta la forma de la imagen para eliminar bordes doblados en los extremos, o bien, evitar que la imagen se desplace hacia la izquierda o hacia la derecha, entre otros.

F. **Temperatura de color**: los colores desplegados en un monitor se forman mediante la mezcla de tres colores en ciertas cantidades: rojo, verde y azul (RGB). Con esta opción se puede ajustar el monitor a un nivel óptimo. Una buena calibración permitirá ver el color blanco tal como debe ser, no con un tono azuloso (frío) ni con un tono naranja (cálido).

G. **Efecto muaré** (fuera de fase): elimina las impurezas -en forma de círculos concéntricos- que aparecen en la imagen -«efecto muaré»- o las líneas paralelas que vibran muy sutilmente.

H. **Enfoque**: permite ajustar el enfoque para que la imagen se vea bien definida en toda la pantalla.

I. **Convergencia**: realza la claridad de la imagen, obligando a que los puntos de color rojo, verde y azul se ajusten correctamente.

J. **Desmagnetizador o degauss**: desmagnetiza el cinescopio para eliminar las manchas de color que suelen aparecer cuando el monitor se acerca a fuentes magnéticas grandes, tales como bocinas muy grandes.

K. **Bocinas**: se observó si contaba con bocinas integradas.

L. **Micrófono**: se verificó si presentaba micrófono integrado.

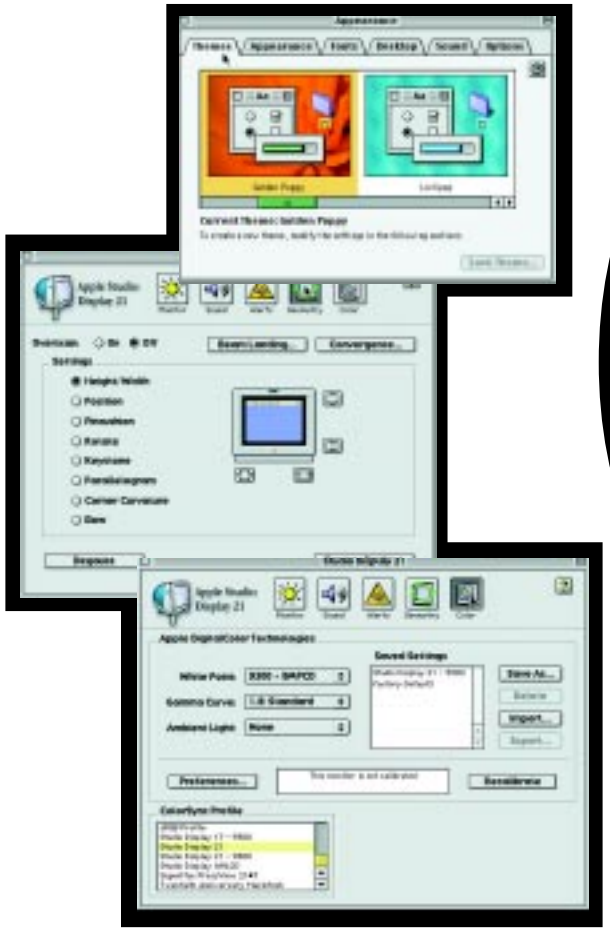
M. **Cambio de aspecto**: la pantalla puede girarse físicamente 90° para obtener un aspecto alargado (una imagen más alta que ancha).

O. **Programa de calibración**: cuenta con programa para calibrar la calidad de los colores.

P. **Entrada BNC**: es la entrada de video tipo BNC -con conectores para sincronía RGB- ubicados en la parte posterior.

Q. **Bahía para Hub USB**: se usa para instalar un Hub USB -opcional- y para conectar otros dispositivos USB a la computadora.

A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada modelo y marca de monitor de computadora. Si usted requiere más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación de PROFECO al teléfono 55-49-04-95 o al 55-44-21-22.



Calibre su monitor

Aunque no es muy común hacerlo, si calibra (ajusta) el color, el brillo y el contraste del monitor evitará que las imágenes que aparecen en la pantalla o que desee imprimir se vean sobresaturadas o con colores falseados.

Para calibrar el monitor existen varios caminos, algunos más sencillos que otros, a continuación le damos dos opciones:

-En el programa que controla el video de su computadora -al cual se puede tener acceso a través de la configuración de su escritorio en el ambiente de Microsoft Windows 95 y 98- existe una opción de corrección del color, llamada *Gamma correction*, normalmente muy fácil de usar, pero no tan eficaz como para asegurarnos que la calibración se efectuó correctamente, puesto que depende básicamente de la manera en que se visualice una imagen de ejemplo al modificar unas líneas (llamadas curvas de color RGB) con el mouse.

-La otra opción se puede adquirir normalmente con programas de edición fotográfica, tal es el caso de *Adobe Gamma Correction*, el cual proporciona una manera más completa de lograrlo.

Algunos de los monitores analizados incluyen un programa para calibrar los colores; en Internet también es posible conseguirlos.

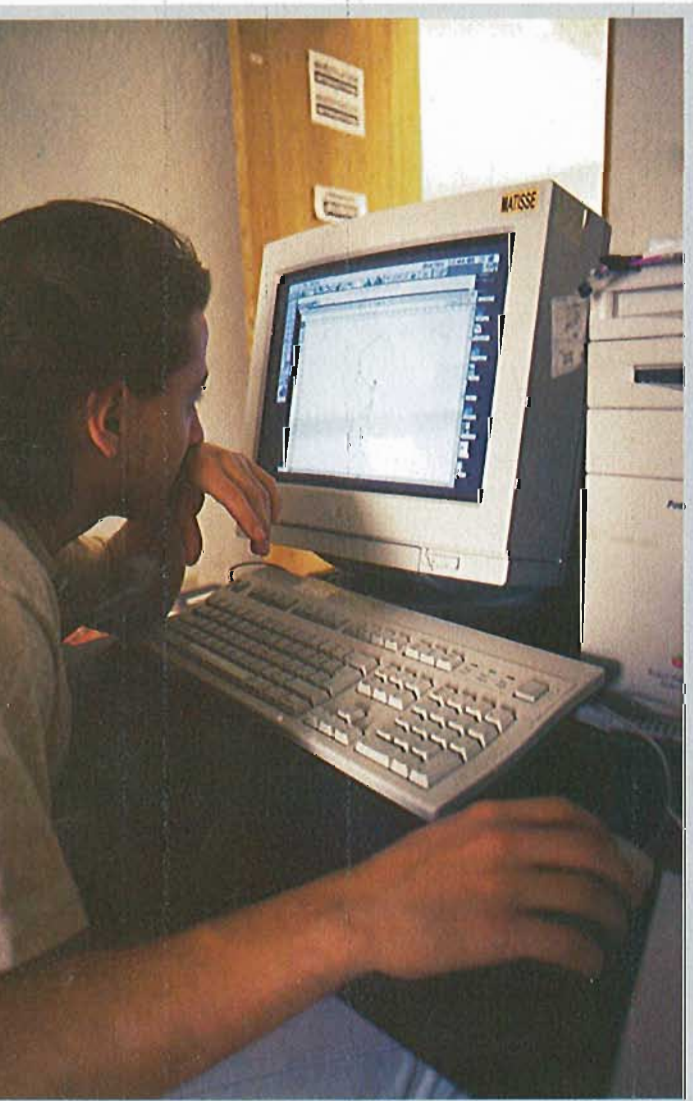
Tipo de monitores

De pantalla esférica: tiene un cinescopio similar al de algunos televisores, cuyas esquinas son ligeramente curvas; la pantalla tiene una forma similar a la de un corte rectangular hecho sobre una pelota, razón por la cual la imagen tiende a deformarse un poco, sobre todo en las esquinas. Por ejemplo, las letras tienden a deformarse en las esquinas, mientras que en el centro de la pantalla son perfectamente nítidas, o bien, un cuadro perfecto se verá ligeramente achatado o alargado en los extremos. Estos monitores son los más baratos debido al tipo de cinescopio que poseen y generalmente cuentan con pocas funciones.

De pantalla plana: su principal ventaja es que logra una imagen con colores más reales, una imagen más nítida, contrastada y con muy poca deformación, sólo perceptible con mediciones. Estos monitores suelen ser más caros que los esféricos, sin embargo proporcionan una calidad de imagen mucho mejor en todos los aspectos.

De pantalla LCD (Pantalla de Cristal Líquido): proporcionan una imagen perfectamente plana y sin deformación. Son los que emiten menor radiación, por tanto no cansan la vista cuando se trabaja durante muchas horas frente a ellos. La calidad de los colores que reproduce es buena y su tamaño es sumamente angosto, por lo que no requieren un gran espacio y lucen bien, pero este tipo de monitor es de los más costosos.

Recomendaciones de instalación y de uso



-Antes de instalar su monitor lea el instructivo anexo para hacerlo adecuadamente.

-Nunca lo coloque cerca de equipos que generen campos magnéticos intensos, vibraciones o cambios bruscos de temperatura, ya que podrían producir interferencias o dañar el monitor.

-Asegúrese de que el mueble y el equipo soporten sin dificultad el peso del monitor. Para que tenga ventilación, deje al menos 50 mm de espacio alrededor del monitor. Es conveniente colocarlo de manera que la parte superior de la pantalla quede ligeramente abajo del nivel de los ojos cuando usted se encuentre sentado.

-Elija un lugar en el que no haya fuertes reflejos de luz, ya sea artificial o natural; una buena opción es colocarlo perpendicularmente a una ventana. El monitor deberá estar orientado de tal manera que usted no tenga que girar el cuerpo para verlo.

-Calibre el color, el brillo y el contraste de su monitor de acuerdo con las condiciones de iluminación de la habitación donde se encuentre, ello le permitirá trabajar más cómodamente eliminando los colores sobresaturados o demasiado contrastados.

-Antes de limpiar su monitor desconéctelo. Utilice paños de tela suave sin sustancias abrasivas, no emplee ningún tipo de producto de limpieza que contenga soluciones antiestáticas o aditivos similares, ya que pueden rayar la superficie de la pantalla.

-Use una silla con respaldo confortable y no olvide que el trabajo frente al monitor puede exigir un gran esfuerzo visual, por lo que es conveniente retirar la vista de la pantalla periódicamente. Acuda al oculista cuando menos dos veces al año.

-Tome descansos frecuentes. Cambie de postura, levántese y estire los músculos de vez en cuando, ya que el uso prolongado de la computadora produce fatiga.

-No frote, toque ni golpee la superficie de la pantalla con objetos afilados o abrasivos, como un bolígrafo o un destornillador.

-Nunca tape las perforaciones de ventilación de su monitor, ni deje encima de ellos pequeños objetos que pudiesen introducirse en ellas.

Rangos de calificación y puntuaciones otorgadas por prueba

Luminancia (*)
(desviación en % de la forma de onda respecto a la referencia NTSC)

Puntos	Calificación	Rango
20	Excelente	Menor a 11
17	Bueno	De 11.1 a 12.0
14	Regular	De 12.1 a 14.0
11	Deficiente	Mayor a 14.0

Croma (*)
(desviación en % de la forma de onda respecto a la referencia NTSC)

Puntos	Calificación	Rango
20	Excelente	Menor a 14.0
17	Bueno	De14.1 a 18.0
14	Regular	De18.1 a 22.0
11	Deficiente	Mayor a 22.0

Fase (*)
(con base en la calificación total obtenida al evaluar individualmente la desviación en fase de cada color)

Puntos	Calificación	Rango
20	Excelente	Mayor a 20
17	Bueno	De 18 a 20
14	Regular	De 16 a 17
11	Deficiente	Menor a 16

Geometría en círculo (**)
(deformación del círculo: diferencia del diámetro horizontal menos el vertical dado en cm)

Puntos	Calificación	Rango
5	Excelente	Menor a 0.10
4	Bueno	De 0.11 a 0.30
3	Regular	De 0.31 a 0.50
2	Deficiente	Mayor a 0.50

Geometría en cuadro (**)
(la máxima variación de altura o anchura entre el cuadro del centro y otro en algún extremo medido en mm)

Puntos	Calificación	Rango
5	Excelente	Igual a 0
4	Bueno	Igual a 1
3	Regular	Igual a 2
2	Deficiente	Mayor a 2

Convergencia (***)
(se contabilizó el número de veces en que se encontró un error de convergencia en las cuatro esquinas de la pantalla: engrosamiento de la línea vertical u horizontal)

Puntos	Calificación	Rango
15	Excelente	Menor a 1
13	Bueno	De 2 a 3
11	Regular	De 4 a 5
9	Deficiente	Mayor a 5

Nitidez (***)
(se evaluó la percepción de la nitidez de dos tipos de letra: Arial 7 puntos y Book Antiqua 8 puntos en modo normal y reverse con colores blanco/negro y rojo/verde determinándose los siguientes posibles resultados y calificaciones)

Nitidez	Califica	Puntos
a. No presentó problema alguno	Excelente	15
b. Fuera de foco en las esquinas	Bueno	13
c. Fuera de foco en las esquinas (reverse)	Bueno	13
e. Fuera de foco en las esquinas (rojo/verde)	Bueno	13
d. Fuera de foco en los extremos	Regular	11

Notas:
(*) Estas tres pruebas fueron resumidas de una sola, denominada: Calidad del color de la imagen
(**) Estas dos pruebas fueron resumidas de una sola, denominada: Proporciones de la imagen
(***) Estas dos pruebas fueron resumidas de una sola, denominada: Nitidez de la imagen
Debido a las tres notas anteriores, se puede dar el caso, por ejemplo, de que si se obtiene excelente en la prueba de geometría en círculo y regular en la prueba de geometría en cuadro, la calificación total para la prueba de proporciones de la imagen será de 8 puntos.

Monitores de pantalla esférica entre 13.5 y 14 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Samsung	550V	Completa	13.75	3	México				B,C,E	1,641.73	**97**
Daewoo	521X	Completa	14	3	México				A,B,C,E,J	1,520.00	**95**
AOC	Spectrum 4V	Completa	13	3	China				B,C,E	1,610.00	**89**
Tatung	C5DZE	Completa	14	1	Tailandia				B,C,E	1,625.00	**88**
IBM	G54	Completa	13.75	3	China				A,B,C,E,F,G,J	2,413.00	**88**
EMC	12504	Completa	13.5	3	México				B,C,E,J	1,440.00	**85**

Monitores de pantalla esférica de 16 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Samsung	750S	Completa	16	3	México				A,B,C,D,E,F,G,I,J	3,087.87	**99**
Tatung	C7BZR	Completa	16	1	Taiwan				A,B,C,E,F,J	2,350.00	**95**
Philips	107S	Completa	16	3	China				A,B,C,D,E,F,G,J	2,400.00	**93**
Philips	107B	Completa	16	3	China				A,B,C,D,E,F,G,J	2,730.00	**93**
Alaska	AK75E	Completa	16	3	Corea				A,B,C,D,E,G,J	2,950.00	**91**
Daewoo	712B	Completa	16	3	Corea				A,B,C,E,F,G,J	2,920.00	**89**
IBM	G76	Completa	16	3	Taiwan				A,B,C,E,F,G,J	5,058.00	**83**
Aimc	1728	Completa	16	1	Malasia				A,B,C,E,F,J	2,730.00	**78**

(*) Atributos

A. Presenta menú en pantalla (OSD) en inglés y en español.
B. Permite ajustar el brillo y el contraste.
C. Permite ajustar la posición y el tamaño de la imagen.
D. Permite agrandar la imagen visualizada en la pantalla (*zoom*).
E. Permite ajustar la geometría de la imagen (para eliminar bordes doblados en los extremos, evitar que la imagen se recline hacia la izquierda o la derecha, etcétera).
F. Permite cambiar la temperatura del color.
G. Permite eliminar impurezas en la imagen con forma de círculos concéntricos (efecto muaré).
H. Permite ajustar el enfoque para que en toda la pantalla la imagen se vea bien definida.
I. Permite realzar la claridad de la imagen obligando a que los puntos de colores se alineen correctamente (convergencia).
J. Permite desmagnetizar el cinescopio para remover las manchas de color que en ocasiones pueden aparecer.
K. Cuenta con bocinas integradas.
L. Cuenta con micrófono integrado.
M. La pantalla puede girarse físicamente 90° para obtener una relación de aspecto alargado (se obtiene una imagen más alta que ancha).
O. Cuenta con programa para calibrar la calidad de los colores.
P. Cuenta con entrada de video tipo BNC (con conectores para sincronía R,G,B) ubicados en la parte posterior.
Q. Bahía para instalar un Hub USB (opcional) para conectar otros dispositivos USB a la computadora.

Excelente
Bueno
Regular
Deficiente

Monitores de pantalla esférica de 18 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
IBM	G96	Completa	18	3	Taiwan				A,B,C,D,E,F,G,J	9,428.00	**89**

Monitores de pantalla esférica de 20 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Samsung	1100P	Completa	20	3	Corea				A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,O,P	12,574.56	**96**
Philips	201B	Completa	20	3	Taiwan				A,B,C,D,E,F,G,J,O,P (**)	9,300.00	**93**

(**) La calibración de color, brillo y contraste es automática en este modelo vía el menú en pantalla.

Monitores de pantalla plana de 14 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Sony	E100	Completa	14	1	Tailandia				A,B,C,D,E,F,G,I,J	3,311.79	**97**

Monitores de pantalla plana de 16 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Samsung	700IFT	Completa	16	3	Corea				A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,O,P	4,631.64	**97**
Sony	E200	Completa	16	1	México				A,B,C,D,E,F,G,I,J	4,346.07	**94**
LG	775FT	Completa	16	3	Corea				A,B,C,E,F,G,J	3,830.00	**81**

Monitores con tecnología LCD de 15 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
LG	570LS	Completa	15	1	Corea				A,B,C,F,G	13,400.00	**92**
Philips	151AX	Completa	15	3	Taiwan				A,B,C,F,G, K,L,O,Q	13,600.00	**91**
Samsung	570S TFT	Completa	15	3	Corea				A,B,C,F,G, K,L,O,M	16,630.00	**91**

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Monitores de pantalla plana de entre 17.5 y 20 pulgadas

Marca	Modelo	Información al consumidor	Tamaño máximo de la imagen (pulgadas)	Garantía (años)	País de origen	Calidad del color de la imagen	Proporciones de la imagen	Nitidez de la imagen	Atributos (*)	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Samsung	900IFT	Completa	17.75	3	Corea				A,B,C,D,E,F,G, H,I,J,O,P	7,338.64	**95**
Sony	E500	Completa	19.75	1	Japón				A,B,C,D,E, F,G,I,J	13,870.00	**94**
Sony	E400	Completa	18	1	México				A,B,C,D,E, F,G,I,J	7,313.10	**90**

Pantallas LCD para computadora y reproducción de video que no fueron probadas

En el mercado hay pantallas LCD que no sólo permiten trabajar con las imágenes propias de una computadora, sino que también es posible ver en ellas el video proveniente de una videocámara, una videograbadora, un reproductor de discos DVD o la señal de televisión. A continuación le proporcionamos dos ejemplos de este tipo de equipos y sus características.

Sharp LC-20VM2 $ 52,000.00

Pantalla plana de 20 pulgadas con mueble metálico de color plata, con una resolución máxima de 640 x 480 pixeles (VGA), la cual puede utilizarse solamente en computadoras Apple Macintosh. Permite visualizar video proveniente de la computadora, una videograbadora, una videocámara, un reproductor de discos de video digital (DVD), o la señal proveniente de un sintonizador de TV (incluido); es multisistema porque maneja el sistema de televisión americano y europeo (NTSC, PAL y SECAM). Al frente presenta dos bocinas de alta fidelidad de 4 watts de potencia y un woofer, así como controles para el encendido, volumen, brillo, contraste, cambio de canales y acceso al menú. Las entradas de video disponibles son: Audio/Video 1, Audio/Video 2, Video Componente, RGB y serial (para la computadora).

País de origen: Japón
1 año de garantía

Ventajas: Por su versatilidad es muy útil para visualizar múltiples señales de video, incluyendo la posibilidad de trabajar con una computadora. Presenta control remoto y salida para auriculares estéreo.

Desventajas: Cuando se usa con una computadora la resolución es baja.

Samsung SyncMaster 150MP $ 19,222.50

Pantalla plana de 15 pulgadas con mueble color gris, con una resolución máxima de 1024 x 768 pixeles, la cual puede utilizarse en computadoras PC y Apple Macintosh. Permite visualizar video proveniente de la computadora, una videograbadora, una videocámara, un reproductor de discos de video digital (DVD), o la señal de TV (cuenta con sintonizador interno), también es posible visualizar dos señales de video al mismo tiempo, puesto que presenta la función de PIP (imagen sobre imagen); es multisistema porque maneja el sistema de televisión americano y europeo (NTSC, PAL y SECAM). Al frente presenta dos bocinas de alta fidelidad, así como control para el encendido, función PIP, cambio de canal, volumen y acceso al menú. Las entradas de video disponibles son: Audio/Video 1, Audio/Video 2, entrada coaxial para TV y serial (para la computadora).

País de origen: Corea
1 año de garantía

Ventajas: Por su versatilidad es muy útil para visualizar múltiples señales de video, incluyendo la posibilidad de trabajar con una computadora. Presenta control remoto y timer para autoapagarse.

Desventajas: El menú en pantalla puede visualizarse sólo en inglés y coreano.

(*) Atributos
A. Presenta menú en pantalla (OSD) en inglés y en español.
B. Permite ajustar el brillo y el contraste.
C. Permite ajustar la posición y el tamaño de la imagen.
D. Permite agrandar la imagen visualizada en la pantalla (*zoom*).
E. Permite ajustar la geometría de la imagen (para eliminar bordes doblados en los extremos, evitar que la imagen se recline hacia la izquierda o la derecha, etcétera).
F. Permite cambiar la temperatura del color.
G. Permite eliminar impurezas en la imagen con forma de círculos concéntricos (efecto muaré).
H. Permite ajustar el enfoque para que en toda la pantalla la imagen se vea bien definida.
I. Permite realzar la claridad de la imagen obligando a que los puntos de colores se alineen correctamente (convergencia).
J. Permite desmagnetizar el cinescopio para remover las manchas de color que en ocasiones pueden aparecer.
K. Cuenta con bocinas integradas.
L. Cuenta con micrófono integrado.
M. La pantalla puede girarse físicamente 90° para obtener una relación de aspecto alargado (se obtiene una imagen más alta que ancha).
O. Cuenta con programa para calibrar la calidad de los colores.
P. Cuenta con entrada de video tipo BNC (con conectores para sincronía R,G,B) ubicados en la parte posterior.
Q. Bahía para instalar un Hub USB (opcional) para conectar otros dispositivos USB a la computadora.

Excelente
Bueno
Regular
Deficiente

¿Navegas por Internet?

Visitar museos, conocer otros países, leer las noticias del día y tener nuevos amigos son sólo algunas de las muchas posibilidades que Internet te brinda.

Como sabes, Internet, o la «red de redes» es un sistema en el que millones de computadoras de todo el mundo están conectadas entre sí para enviar y recibir información. Por ser una herramienta tan importante para comunicarte y para consumir el tiempo libre, quisimos conocer qué opinan nuestros pequeños amigos lectores sobre la red y para qué la utilizan. Esto fue lo que nos dijeron:

Me gusta Internet porque está muy avanzado y obtengo más información para la escuela y a la vez me divierto. En realidad he navegado muy poco, pero las páginas que he visitado me han gustado mucho, por ejemplo, de historia, *comics* y juegos.

Andrés Arturo Romero Arenas
12 años
2° de secundaria

A mí no me gusta Internet. No he navegado porque me parece aburrido; he visto cuando mis compañeros lo utilizan y es tedioso. Cuando nos piden algo, todo lo sacan de ahí y ya no buscan más, por eso no creo que sea bueno.

Karla Lorenzana Gutiérrez
12 años
1° de secundaria

Me gusta porque puedo descubrir cosas que no sé y visitar páginas que no he visto. Lo utilizo para hacer tareas principalmente, pero también por entretenimiento. Navego por la red yo solo y en mi casa.

Andrés Torres Izazaga
13 años
2° de secundaria

Internet me ayuda porque puedo obtener mucha información, pero también tiene sus «contras», pues te hace flojo, ya que todo lo encuentras ahí. Lo utilizo para investigar mis tareas de la escuela, ya sea de geografía, de computación o de animales. También para saber en dónde está algún lugar o un museo y para distraerme, porque hay juegos. Cuando navego por la red lo hago sola.

Gabriela López Montesinos
13 años
2° de secundaria

Con Internet es mucho más fácil encontrar los datos que necesito. Me gusta porque hay varios programas que contienen mucha información. Lo utilizo para «explorar» todo lo que me gusta y que no encuentro en otra parte.

Alejandro Rodrigo Álvarez Huerta
14 años
3° de secundaria

Internet es interesante porque tiene muchas cosas que ver y aprender, las cuales me sirven para la escuela, como las páginas culturales. Yo navego en compañía de mi amiga Fabiola.

Pamela Maldonado Gossio
15 años
3° de secundaria

Es «padre», yo navego con mi hermana. Lo utilizo para jugar y para «chatear», pues es lo que más me entretiene.

Juan Romero Barajas
12 años
1° de secundaria

Me gusta porque ahí puedo encontrar todo lo necesario. Es muy divertido navegar por Internet. Yo visito lo que tenga que ver con ciencias naturales porque me gusta ver todo sobre la luna. Navego con mi hermana.

Gabriela Juárez Torris
8 años
4° grado de primaria

Internet es un buen paso para aprender más y conocer muchas cosas nuevas. Lo utilizo para las tareas -por las imágenes- y para buscar información, porque hay de todo. Navego junto con mis hermanas.

Ana Rosa Lezama Carrasco
11 años
1° de secundaria

Internet es muy bueno porque nos ayuda a los estudiantes a hacer mejores trabajos. Visito las páginas culturales e informativas para curiosear y saber lo que hay en el mundo. Navego solo y en mi casa.

Gustavo Iván Contreras Chávez
14 años
3° de secundaria

¿Qué tal? ¿Interesante, verdad? Muchos de nuestros cuates se informan y divierten navegando en Internet, pero otros reconocieron que puede tener sus desventajas en el caso de las tareas escolares, porque aunque se puede obtener mucha información, también se olvida la posibilidad de investigar en otras fuentes de información, como libros, revistas, periódicos o algún especialista en el tema. Por otro lado, la mayoría mencionó interactuar a través de la red de manera solitaria, lo que podría disminuir o desalentar la capacidad para relacionarte con la gente de forma personal.

Debes de tomar en cuenta que Internet es un medio de comunicación más, el cual puede ser tan atractivo o nocivo como tú lo desees, ya que al igual que ocurre con la televisión, existe mucha información de escasa o nula importancia, por ello trata de aprovecharlo adecuadamente. No tiene ningún caso que inviertas tu tiempo en páginas que no te proporcionarán ningún beneficio y, por el contrario, solamente te harán consumir horas valiosas que puedes dedicar a actividades verdaderamente productivas para tu desarrollo. Toma nota de nuestros tres consejos básicos en cuanto al uso de Internet:

- **Sé crítico:** haz uso sólo de aquello que te sirva, lo que no, ¡deséchalo! Procura compartir tus dudas con tus papás o hermanos mayores.
- **Dosifica el tiempo que dediques a navegar por la red:** una o dos horas tres o cuatro veces a la semana son suficientes. ¡No olvides investigar por otros medios!
- **No te creas todo lo que aparece en la red ni te dejes influir por la publicidad que se presenta en el monitor:** recuerda que la tecnología está para servirte, ¡pero no para que ésta se sirva de ti!

¿Y tú, cómo navegas por la red? Queremos conocer tu experiencia y publicar tu carta en el buzón infantil, no dejes de escribirnos a:

Revista del Consumidor
Los Pequeños Consumidores
Av. José Vasconcelos núm. 208,
piso 14,
col. Condesa, C.P. 06140,
México, D. F.

¡No olvides anotar correctamente todos tus datos para que podamos contestarte!

Juguetes

La Navidad se aproxima y lo más probable es que ya tengas en mente los juguetes que te gustaría recibir como obsequio. En la «tele» seguramente has observado anuncios de juguetes novedosos que han llamado tu atención, pero ¡ten mucho cuidado al hacer tu elección! ya que muchos de ellos se basan en la violencia. Y aunque posiblemente pases un momento divertido, a la larga sólo aprenderás a destruir, a pelear y enojarte con facilidad.

Te recomendamos elegir aquellos juguetes que te ayuden a desarrollar capacidades y aptitudes positivas, como la imaginación, el conocimiento, la destreza, la concentración y el compañerismo.

Éstas son algunas sugerencias:

Si tienes entre 6 y 8 años

Te gustará aprender a andar en bicicleta o en patines, o bien, a jugar con juegos de destreza, te recomendamos los de preguntas y respuestas ya que incrementarán tus conocimientos. También te sugerimos coleccionar figuras de animales, muñecos, objetos del espacio, dinosaurios, etcétera, y los escenarios de juego (casitas, castillos, exploradores, de rescate, de reparación de autos). Si eres niño te agradarán los coches y aviones para armar o de pilas, y los balones para jugar con tus amigos. Si eres niña, las muñecas con accesorios (vestidos, bolsos, zapatos, etcétera) y los juegos de té.

Si tienes entre 9 y 10 años

Si te gusta la música, una radiograbadora sería un gran obsequio, y si tienes aptitudes, un instrumento musical. Si todavía no has aprendido a andar en bicicleta o en patines, es buen momento para hacerlo. Si eres niño te gustará aprender a andar en patineta o en avalancha, a jugar con autopistas y coches que se manejan a control remoto, y los juegos de destreza electrónicos, te recomendamos los de preguntas y respuestas y los deportivos. Si eres niña te divertirán los juegos y accesorios de belleza para ti y para tus muñecas.

Si tienes entre 11 y 12 años

Existen juguetes educativos y científicos muy divertidos sobre anatomía, el globo terráqueo, arqueología y química, así como equipos que te pueden ayudar en la escuela, como un microscopio, un telescopio o una computadora (siempre y cuando su adquisición esté dentro de las posibilidades de tus papás).

Y como seguramente vas a necesitar espacio para guardar tus nuevos juguetes y los que ya no usas están ocupando lugar, te damos algunas sugerencias basadas en lo que nos dijeron algunos pequeños consumidores cuando les preguntamos qué les gustaría hacer con sus juguetes que están en buenas condiciones y no utilizan:

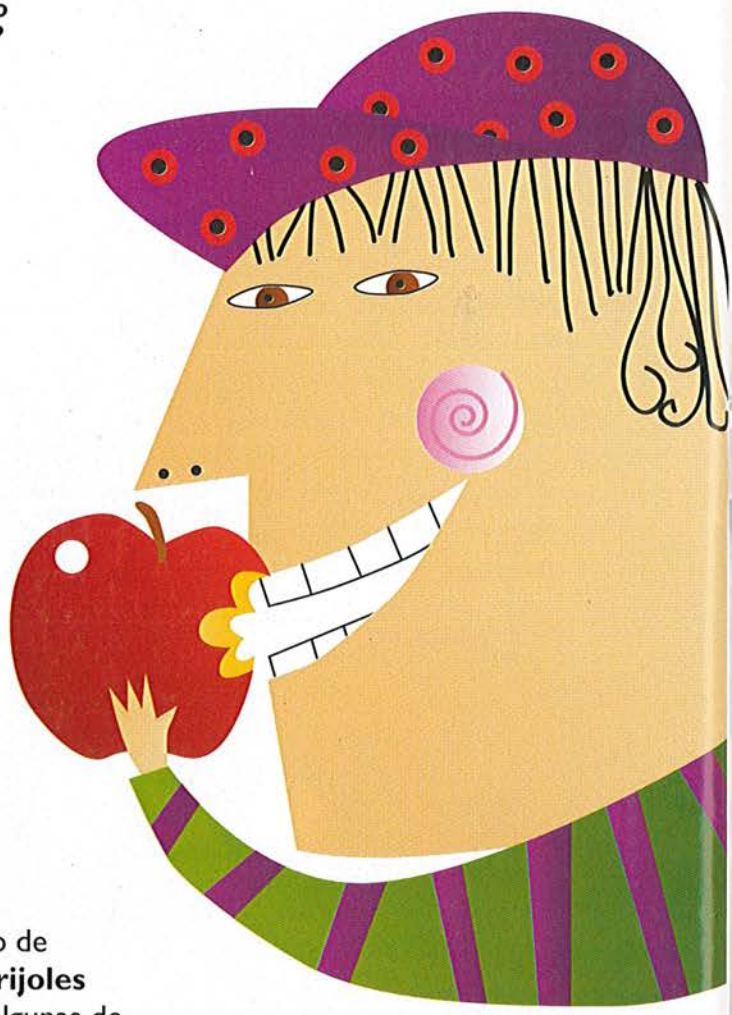
- Puedes regalarlos a alguien cercano: hermanos más pequeños, primos, amigos, etcétera.

- Obsequiarlos a niños que no tienen la posibilidad de tener juguetes: puedes sugerirles a tus papás o incluso a tus maestros de la escuela que los lleven directamente a instituciones de asistencia social como casas hogar, hospitales infantiles, a la Cruz Roja, etcétera, o bien, a asociaciones civiles que brinden asistencia a la niñez como «Ministerios de Amor», «Cáritas», «Sólo por Ayudar», «Fundación Azteca», etcétera.

- Venderlos y obtener algún dinero: con el permiso y la ayuda de sus papás tú y tus amiguitos pueden organizar una «venta de garage» o «bazar» de juguetes usados en el patio de la casa de alguno de ustedes. También pueden pedir permiso a sus maestros para que se organice uno en la escuela.

- Rifarlos o intercambiarlos: al igual que en el caso anterior necesitarás, además del permiso, la ayuda de tus papás o maestros de la escuela para organizar la rifa o el intercambio (sobre todo en el caso de los juegos electrónicos y sus cartuchos,).

Tu refrigerio escolar



Para crecer sano y tener un mejor rendimiento escolar es fundamental que estés bien alimentado. Por ello es muy importante que el almuerzo o lunch que te preparan para la escuela incluya los cuatro grupos básicos de alimentos, a fin de que tu cerebro y organismo funcionen a la perfección. Para ello sugiérele a tu mamá:

• **Que en cada refrigerio agregue al menos dos porciones de las frutas y/o las verduras de tu preferencia**, como manzana, naranja, pera, melón, papaya, uvas, ciruelas, o bien, zanahoria, jícama, pepino, rodajas de jitomate, etcétera, que **te proporcionarán fibra, vitaminas y minerales**, indispensables para mantener fuertes tus huesos y dientes, además de lubricar tu piel.

• Dile **que también incluya cereales**, por ejemplo pan, tortillas, galletas, avena y/o granola. Además de tubérculos como papa y camote, entre otros. Estos alimentos te **proporcionan hidratos de carbono**, algo así como es la gasolina para un automóvil: te brindan la energía necesaria para desarrollar tus actividades.

• Que agregue también un **huevo duro, trocitos de queso**, un emparedado de **pollo** o una torta de **frijoles con arroz**; éstas son algunas de las opciones que te proporcionarán **las proteínas** que necesitas diariamente, las cuales son esenciales porque **favorecen el adecuado crecimiento de los músculos y la producción de anticuerpos** que defienden y protegen a tu organismo de las enfermedades.

• Una torta con **crema, mantequilla o tocino**, así como **semillas de girasol, cacahuates, nueces, almendras o pistaches, te proporcionan lípidos o grasas** que **ayudan a proteger los órganos y tejidos de tu cuerpo,** además de ayudar a controlar la temperatura. Pero «mucho ojo»: **consúmelos con moderación**, ¡no te excedas, porque a la larga puedes tener serios problemas de salud!

• En cuanto a la bebida **es mejor el agua natural o** la que se prepara **a base de frutas naturales**, porque los jugos concentrados y los refrescos contienen niveles elevados de azúcar que no te proporcionan ningún beneficio; inclusive, al igual que las golosinas, contribuyen a la aparición de caries.

• Una última recomendación: cuando haga mucho calor pídele a mamá que no te ponga alimentos que rápidamente pueden echarse a perder, como leche, jamón, queso, sandía, huevo o jitomate.

¡No olvides lavarte las manos antes de comer y cepillarte los dientes al terminar!

Yureli Cacho

Buzón infantil

Colecciona objetos

¡Hola! Me llamo Claudia Martínez Tapia, tengo 13 años y curso el 2° grado de secundaria. Leí la sección «Los Pequeños Consumidores» en la **Revista del Consumidor** y me interesó mucho el tema de las colecciones. Yo colecciono estampas de «Gokú», además de los muñequitos que vienen en cajitas de dulces, ositos de peluche y tarjetas musicales del «Día de las madres», de «San Valentín» o navideñas.

Gracias por la atención que le presten a mi carta y por brindarnos un espacio a nosotros, los coleccionistas. (*)

Claudia Martínez Tapia
Av. Ignacio Zaragoza núm.13,
col. Emiliano Zapata,
C.P. 6560,
Ayotla, Estado de México.

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimada Claudia:

Coleccionar objetos es una excelente actividad que, además de diversión, nos aporta muchos conocimientos. Te felicitamos por las colecciones que has logrado; al mismo tiempo te recordamos que puedes formar otras colecciones en las que no es necesario gastar, por ejemplo, de piedras raras, hojas de árboles, insectos o monedas. Así, el dinero que ahorres podrás invertirlo en útiles escolares, ropa, zapatos o alguna emergencia, ¿no lo crees?

¡Pon «manos a la obra» para empezar una nueva colección!

Sobre alimentación y ejercicio

¡Hola, amigos de la **Revista del Consumidor**! Quisiera que me dieran su opinión acerca de lo siguiente:

Yo entreno karate desde hace un año y sigo una dieta en la que sólo como la cantidad de alimentos que necesito, ni más ni menos.

Llegando del karate a veces acostumbraba hacer más ejercicio, sobre todo abdominales; después me dediqué a ejercitar los brazos haciendo pesas. ¿Qué ejercicios me recomiendan para fortalecer las piernas? ¿Cuáles puedo hacer para el pecho, espalda, brazos y abdomen? ¿Es cierto que con las pesas me quedo chaparro? ¿Qué puedo hacer para aumentar mi estatura? (*)

Héctor Méndez
13 años
Libertad núm. 69 «A»,
col. Centro,
C.P. 60000,
Uruapan, Michoacán.

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimado Héctor:

Muchas gracias por tu carta. En primer lugar te hacemos un gran reconocimiento y te enviamos una enorme felicitación por esa inquietud de alimentarte bien y de hacer ejercicio físico, ya que es poco común que un joven de tu edad se preocupe por mantener saludable su organismo.

En lo que se refiere a la alimentación, te recomendamos guiarte por la dieta para adolescentes que te enviamos a tu domicilio. En cuanto al tema del ejercicio, no es adecuado que realices tanto esfuerzo con las pesas, ya que podrías interferir con tu periodo de crecimiento o lesionarte algún nervio o la columna; también te enviamos algunas rutinas y recomendaciones que nos proporcionaron los especialistas en la materia.

Si su pregunta es...

¿DÓNDE AHORRO?

La respuesta la encontrará en...

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Además encontrará deliciosas y económicas recetas

Obtenga información en su delegación PROFECO
Y en los teléfonos del consumidor.

Falsas promesas de Prodigy en Chilpancingo

Revista del Consumidor:

Antes que nada quiero felicitarlos por la calidad de su revista. Dan una buena imagen a una institución como PROFECO (pues sabemos de la falta de credibilidad en las instituciones gubernamentales), que brinda confianza a los más vulnerables en la cadena de abusos que sufrimos los consumidores.

Les escribo para informarles que lamentablemente nuestro subdesarrollo en este hermoso estado de Guerrero se refleja casi en todo. Hasta ahora contamos con un proveedor de servicios de Internet importante, como es **Telmex**, pero su servicio es pésimo. Hay otro que es pequeño pero eficiente, esperemos que dure así mucho tiempo.

Nosotros decidimos contratar el servicio de **Prodigy** por las «bondades» que anuncian en su publicidad. En teoría, el pago anual por adelantado en Prodigy es menor al de Centrinet (que actualmente tenemos), pero en los hechos es más caro porque constantemente nos desconectan, lo cual provocó que nuestro servicio telefónico medido se incrementara: en promedio pagábamos $ 326.70 y ahora nos llegó el recibo por $ 460.00. Como máximo nosotros utilizamos Internet dos veces por día.

En resumen, ojalá que consideren esta denuncia (ya la pondré en las instancias correspondientes), pues es injusto lo que pretende cobrarnos **Telmex**, cuando de origen son problemas de la misma empresa. Además, la atención telefónica es pésima, no responden o no orientan al usuario cuando se requiere asistencia técnica.

Atentamente
Luz María Orona
oromer@centrinet.com.mx

Luz María Orona:

Agradecemos sus comentarios y la confianza que nos brinda. Le recomendamos formalizar su queja de inmediato en alguna de las dos oficinas de PROFECO en el estado de Guerrero, puede hacerlo en la ciudad de Acapulco, en avenida Costera Miguel Alemán núm. 304, Centro. O bien, en Iguala, en avenida Ignacio Maya núm. 34, Centro.

Nota: Carta resumida por la Redacción.

Autofinanciamiento dudoso

Revista del Consumidor:

Me dirijo a ustedes por segunda vez, ya que el 12 de abril del 2000 les envié una carta (de la cual no recibí respuesta) en la que les relato mi experiencia con la empresa **Nacional de Compras, S. A. de C.V.**

En septiembre de 1998 firmé un contrato de autofinanciamiento por la cantidad de $ 25,000.00, en el cual me comprometía a hacer depósitos mensuales por $ 387.15 hasta completar el 30 por ciento del monto total. Al reunir esta cantidad ellos expedirían un cheque por los $ 25,000.00 a nombre de la(s) persona(s) que yo indicara.

El caso es que ya deposité el 57.29 por ciento y aún no recibo ningún documento.

Han pasado 508 días y ya he hablado con Beatriz Cuevas, Jazmín Zaguaya Albarrán, Miguel Ángel Avilés, Ángel Pérez, Jesús Hernández, Claudia Calderón, Karina y Gabriela Rojas. La última vez que me puse en contacto con la empresa fue el 13 de marzo del 2000 y me atendió Roxana Escalona, pero siempre he recibido la misma respuesta: «que lo van a checar y posteriormente se comunican conmigo».

He intentado comunicarme con el gerente general, David Garay, pero siempre me dicen que está ocupado o que no se encuentra.

El número de mi contrato es el 1030 y está a nombre de Andrea María Guadalupe Agis Lechuga.

Andrea María Guadalupe Agis Lechuga
Av. 1° de Mayo núm. 1505,
Zona Industrial,
Toluca, Edo. de México,
C. P. 50070

Andrea Agis:

Ante todo le comunicamos que la carta que usted envió no llegó a nuestra redacción. Antes que otra cosa suceda la invitamos a formalizar de inmediato su queja en la oficina de PROFECO, ubicada en Sor Juana Inés de la Cruz núm. 107, colonia Centro, en Toluca. Es necesario que lleve con usted copia de todos los documentos que sustenten su queja. Estamos seguros de que encontrará apoyo y asesoría para solucionar su problema.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

Busque en nuestro próximo número

CONSUMIDOR

Estudios de calidad de

- Videocámaras
- Sistemas de teatro en casa
- Juguetes novedosos

- Rosca de Reyes
- Lomo de cerdo estilo canadiense
- Pastes pachuqueños
- Aceites para ensaladas

¡Platillos Navideños!

¡Enhorabuena!

En esta ocasión, vaya nuestra felicitación a los publicistas que también promueven valores como el respeto, el compañerismo y la tolerancia en sus comerciales.

Dos buenos ejemplos son los anuncios de **Productos Químicos Alen** y mayonesa **Mc Cormick**, en los que se deja claro que compartir el trabajo en casa y respetar los gustos y necesidades de los demás son factores importantes para fortalecer la comunicación.

En el primer caso se observa cómo una familia cambia sus actitudes involucrándose directamente en las labores de limpieza del hogar, asumiendo que «si todos ensuciamos, es justo que todos ayudemos a limpiar».

Por su parte, mayonesa Mc Cormick presenta la forma en que un padre prepara y ofrece un par de tortas a sus pequeñas hijas, mientras la mamá comenta a una amiga en el teléfono que le será imposible ver el final de la telenovela, pues en ese momento están viendo el futbol. Al terminar la conversación, el esposo, que ha escuchado todo, toma el control remoto y cambia de canal. Al volver ella, le pregunta sorprendida: «¿qué pasó?», a lo que él le contesta: «vamos a ver el final de la telenovela y luego el futbol».

¿Verdad que en la publicidad sí se pueden presentar valores tan positivos como la tolerancia y el respeto a las preferencias de cada persona?

Reiteramos nuestra felicitación a las empresas y creativos de estos dos comerciales y votamos a favor de que propuestas como éstas se sigan viendo no sólo en televisión, sino también en nuestra vida cotidiana.

O usted, amigo consumidor, ¿qué opina?

0 10722 93607 5 11